

spectra

134



Activité physique

2 Activité physique: obtenir beaucoup avec relativement peu

La pandémie a modifié nos habitudes en termes d'activité physique, en bien comme en mal. L'important est désormais de renforcer les schémas positifs et de faire reculer les mauvaises habitudes. La bonne nouvelle est qu'il n'y a pas besoin d'un entraînement sportif intensif pour obtenir un effet positif sur l'organisme. Une activité physique régulière, qui essouffle légèrement, est suffisante.

6 « Nous devons veiller à ce que le plaisir naturel de bouger puisse de nouveau s'exprimer »

La pandémie a eu des répercussions négatives sur l'activité physique des enfants et des adolescents. Selon Susi Kriemler, pédiatre et médecin du sport, la plupart de ces effets sont passagers et montrent qu'il faut exploiter toutes les occasions d'établir un mode de vie sain chez l'enfant.

8 L'activité physique comme moyen thérapeutique: encore un grand potentiel en Suisse

Bien qu'efficace, l'activité physique reste peu utilisée en Suisse en tant que moyen thérapeutique pour les personnes atteintes de maladies non transmissibles, de maladies psychiques ou de problèmes d'addiction. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) aimerait davantage ancrer l'activité physique comme moyen thérapeutique dans les soins de santé.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



Lire le numéro en ligne

Activité physique: obtenir beaucoup avec relativement peu

La pandémie a modifié nos habitudes en termes d'activité physique, en bien comme en mal. L'important est désormais de renforcer les schémas positifs et de faire reculer les mauvaises habitudes. La bonne nouvelle est qu'il n'y a pas besoin d'un entraînement sportif intensif pour obtenir un effet positif sur l'organisme. Une activité physique régulière, qui essouffle légèrement, est suffisante.

Lorsque, en janvier 2020, les médias suisses ont commencé à évoquer un nouveau virus venu de Chine, la plupart d'entre nous ne savaient pas clairement en quoi ce virus allait changer notre vie. Nous ne pouvions surtout pas imaginer tous les domaines de la vie sur lesquels cet agent pathogène aurait un impact. Nous profitons de cette édition de spectra pour nous concentrer sur l'un d'entre eux: l'activité physique. Dans quelle mesure la pandémie a-t-elle changé notre comportement en matière d'activité physique? Que pouvons-nous faire pour améliorer ce dernier? Ou encore: quels sont les effets positifs de l'activité physique et du sport sur notre santé et comment pouvons-nous renforcer notre système immunitaire par ce moyen?

La pandémie a entraîné des évolutions tout à fait positives en matière d'activité physique: nombreux sont ceux qui ont plus bougé,

profité de la période où tout tournait au ralenti pour faire du yoga, aller courir, se promener pendant leur pause de midi ou finalement réaliser la sortie à vélo qu'ils avaient prévue depuis si longtemps. La pandémie a incité certains à changer des choses dans leur vie – y compris s'agissant de l'activité physique et du sport.

Un autre effet positif a été constaté dans le domaine de l'alimentation: beaucoup de gens en Suisse ont découvert des producteurs locaux et pris plaisir à savourer des produits frais de la région. Les achats chez les bouchers de village et de quartier ont nettement augmenté. Ce mode d'alimentation conscient, associé à un renforcement de l'activité physique, a entraîné une perte de poids chez de nombreuses personnes.

Toutefois, des répercussions négatives ont aussi souvent été rapportées. Il n'y a rien de surpre-

nant à ce qu'on bouge moins lorsqu'on est cloîtré à la maison. Une étude de l'Institut Gottlieb Duttweiler (GDI) a ainsi révélé que l'activité physique avait baissé pendant le confinement. En moyenne, deux personnes sur cinq ont moins bou-

La pandémie a incité certains à changer des choses dans leur vie – y compris s'agissant de l'activité physique et du sport.

gé pendant cette période qu'avant la pandémie. Notons néanmoins que le comportement de la population en matière d'activité physique a évolué au fil du temps: alors que 49% des personnes interrogées lors d'une enquête de Promotion Santé Suisse avaient réduit leur

activité physique un mois après le confinement (qui n'impliquait pas de couvre-feu en Suisse), ce taux n'atteignait plus que 29% un mois plus tard.

La pandémie a aussi eu des répercussions psychiques. Une augmentation des cas de maladies psychiques a par exemple été constatée chez les personnes qui présentaient déjà des troubles psychiques auparavant. Dans ce groupe, la pandémie a souvent eu pour effet d'aggraver les symptômes. De plus, la crise a exposé certaines personnes à des risques particuliers en les plongeant dans une détresse économique, notamment à la suite d'une perte d'emploi ou de revenus ou d'une faillite. Soulignons enfin que les enfants, les adolescents et les jeunes adultes ont été nettement plus touchés par les conséquences psychiques de la pandémie que les autres tranches d'âge.

Promouvoir l'activité physique comme thérapie

Il est donc désormais essentiel de mettre l'accent sur l'activité physique en renforçant les schémas positifs qui se sont mis en place pendant la pandémie et en cassant les schémas négatifs.

Forum

« Exercise is Medicine (EIM) » – l'activité physique comme thérapie: importance et perspectives en Suisse



L'activité physique et le sport sont bons pour la santé

Litanie parfois agaçante, il est utile de rappeler que le mouvement est essentiel à la santé. Dès les années 50, nous connaissons les effets positifs d'une bonne condition physique sur les déterminants de la santé et les maladies non transmissibles (MNT), fléau rampant et coûteux

de notre temps. En 1968, Kenneth Cooper publie « Aerobics » et déclenche la révolution fitness. Sa vision était d'appliquer les principes d'entraînement physique militaire à la population, en partant du mémorable test de Cooper (12 minutes).

L'affaire était pliée. Tout le monde a compris qu'il était primordial de maintenir sa condition physique, et nous avons ainsi évité l'épidémie de MNT, d'obésité, de diabète, etc. Malheureusement, le 12-minute a dégouté trop de personnes du sport, et l'inactivité a pris le pas sur les bonnes habitudes. Sans compter les autres facteurs sociétaux, environ-

nementaux, alimentaires, urbains, professionnels, comportementaux, épigénétiques; autant d'éléments qui brouillent les cartes des causes uniques en termes de santé publique.

Exercise is Medicine, un concept à dépasser

Les Américains ont introduit ce concept de l'activité physique (AP) comme médicament, dans l'idée de convaincre les praticiens et les patients que l'AP est aussi efficace qu'une pilule. S'il a du mérite, le concept présente un défaut majeur: il médicalise l'AP, comme un traitement sur ordonnance. C'est malheureusement le stade auquel nous en sommes arrivés: le mouvement qui était naturel et intégré dans le quotidien du passé devient une consigne médicale prescriptive.

Certes, en tant que médecin confronté à des patients avec des MNT ou un déficit de santé, il me serait utile de pouvoir leur prescrire un entraînement progressif et un coaching pour réapprendre à bouger. Je me retrouve confronté aux problématiques suivantes:

Le quotidien professionnel est peu adapté au mouvement et fabrique de la sédentarité.

Les « activités » de loisirs sédentaires sont plus alléchantes et faciles que l'AP et le sport. Vous pren-

dre un canapé-pizza-Netflix ou notre menu du jour, une heure de marche rapide?

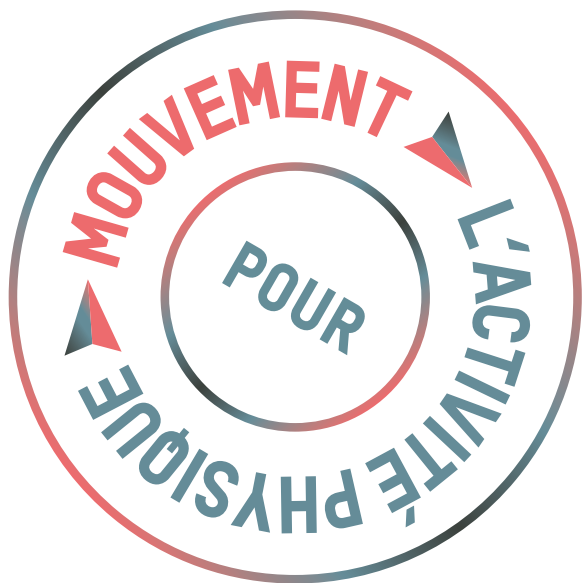
Le coaching santé n'est pas intégré dans le système de santé (entendez: remboursé), hormis de courtes et insuffisantes phases de réadaptation cardiaque APRÈS les premiers dégâts.

Quel futur pour la Suisse?

Nos statistiques d'AP sont belles en comparaison du reste du monde. Mais nos taux de MNT augmentent aussi, et les coûts avec. L'AP n'est pas la panacée, mais une opportunité de meilleure santé physique, sociale et mentale pour tous. Beaucoup ont oublié l'art simple du mouvement. Il appartient à nos organisations politiques et de santé de trouver des schémas pour intégrer judicieusement et efficacement l'AP dans les soins (et à la société de s'occuper du reste).

Dans l'intervalle, je propose à tous les soignants de faire leur prochaine consultation en marchant avec leur patient: deux personnes en bénéficieront!

Boris Gojanovic, vice-président de la SEMS (Sport & Exercise Medicine Suisse)
Hôpital de La Tour, boris.gojanovic@latour.ch



**Mouvement pour l'activité physique :
une initiative de l'OFSP**

L'OFSP entend dynamiser sa communication pour la promotion de l'activité physique. Sous le slogan « Mouvement pour l'activité physique », l'office diffuse des connaissances et attire l'attention sur des projets efficaces encourageant l'activité physique.

Les objectifs suivants figurent au premier plan :

- présenter les effets positifs de l'activité physique et du sport sur le corps, l'esprit et les dimensions psychosociales ; souligner les liens entre l'activité physique et les MNT ; expliquer de manière générale qu'il est important de la promouvoir ;
- soutenir les partenaires et mettre en valeur leurs initiatives à travers la communication ;
- créer un élan conjoint entre les différents acteurs ; regrouper les forces pour tirer à la même corde.

Lien : <https://tinyurl.com/4jnv83jp>

En première ligne



Roy Salveter
Responsable de la Division Prévention des maladies non transmissibles

Chaque mouvement compte

Bouger fait du bien. J'ai pu me rendre compte à quel point cela était vrai pendant les phases de télétravail qui ont marqué ces deux dernières années. Au lieu d'enfourcher mon vélo, je rejoignais mon lieu de travail en faisant seulement quelques pas dans mon appartement. Fini les escaliers à monter pour aller manger à la cantine ou la marche pour se rendre en salle de réunion dans le vaste immeuble de bureaux – à la place, je me contentais de mettre mes écouteurs pour assister aux réunions. Rien que mon activité physique liée à mon travail au bureau avait complètement changé : avant la pandémie, mes déplacements pour aller travailler ainsi que pendant mes heures de présence au bureau représentaient quelques 7000 pas. En travaillant à la maison, je ne faisais plus que 700 pas. Après de longues journées rythmées par d'innombrables réunions sur Skype, il me manquait quelque chose. Pour me sentir mieux et essayer d'accomplir ce que je réalisais d'ordinaire tout à fait naturellement au quotidien, j'allais me promener dans les bois le soir. J'en avais besoin. Car bouger est un remède miracle : on est de meilleure humeur et tout l'organisme se sent mieux. L'activité physique apporte de la vitalité, stimule le système immunitaire et réduit le stress.

Être en mouvement ne me fait pas seulement du bien. J'y prends aussi beaucoup de plaisir. Nombreux sont ceux qui assimilent l'activité physique au sport. Personnellement, j'aime le sport, mais il y a des gens que la pratique d'une activité sportive rebute. Il est important de retenir qu'activité physique ne signifie pas forcément sport. Aller se promener avec son chien, étendre du linge, faire les vitres, désherber son jardin – le quotidien ne manque pas d'occasions de bouger. Ceux qui ne prennent pas vraiment plaisir à ces activités peuvent se tourner vers des activités en groupe, par exemple aller randonner avec des amis. Ce sera aussi l'occasion de bavarder et de passer une belle journée. Ou jouer avec les enfants à des jeux de poursuite et à cache-cache ou marcher en équilibre sur des troncs d'arbres.

Le fait est que chaque mouvement compte. Peu importe que ce soit à la maison, au travail ou pendant les loisirs. Les personnes actives physiquement vivent plus longtemps en bonne santé.

L'activité physique a des effets multiples :

- Elle a d'abord un effet préventif puisqu'une activité physique régulière réduit le risque de développer des maladies non transmissibles (MNT).
- Bouger est aussi efficace chez les personnes déjà malades, notamment celles qui souffrent de MNT. Une activité physique adaptée permet de soulager en partie les symptômes.
- L'activité physique a par ailleurs un impact psychique et social, car dès qu'elle est pratiquée avec d'autres personnes, ce qui est souvent le cas, elle prend aussi une dimension sociale.

Par conséquent, l'activité physique agit comme un traitement global. Il ne s'agit pas seulement d'exercice physique, mais d'une source de bien-être qui apporte joie et énergie. « La marche est le meilleur remède pour l'homme », disait déjà Hippocrate il y a près de 2500 ans.

Soulignons d'ailleurs que l'activité physique a également un impact positif sur notre système immunitaire : une activité physique suffisante et régulière renforce notre système immunitaire et nous arme pour lutter contre les infections potentielles. Il en va de même face aux inflammations : lorsque nous bougeons, nos muscles produisent différentes substances anti-inflammatoires qui protègent l'organisme contre les inflammations – à condition que l'activité physique soit adaptée (un entraînement excessif est susceptible d'avoir l'effet inverse en entraînant la synthèse de substances pro-inflammatoires). Bon nombre de MNT impliquant des inflammations chroniques, l'activité physique apporte ainsi aux personnes atteintes de MNT un effet positivement perceptible. Il est toutefois important que ces personnes bénéficient d'un programme d'ac-

tivité physique sur mesure afin d'en retirer des effets optimaux.

Rétablissement ou conséquences à long terme ?

Que va-t-il advenir au vu des habitudes prises par la population suisse en termes d'activité physique ? Devons-nous craindre des répercussions à long terme ? Les MNT vont-elles progresser ou au contraire reculer ? Les experts ne sont pas en mesure de se prononcer de manière définitive pour l'instant. Aucune conclusion claire ne peut être tirée des données disponibles à ce jour et on attend de vastes enquêtes nationales sur le sujet. Naturellement, tout dépendra aussi de l'évolution de la pandémie par la suite.

En quoi l'OFSP contribue-t-il à une évolution positive ? Afin de favoriser l'activité physique au quotidien, l'OFSP s'implique dans différents champs d'action et notamment dans la promotion de l'activité physique comme moyen thérapeutique complémentaire à un traitement (« Exercise is Medicine », voir article page 8). Il soutient aussi différents projets axés sur la promotion structurelle de l'activité physique, y compris les projets-modèles pour un développement territorial durable ainsi que des projets innovants visant à favoriser la mobilité active, les courtes distances et l'accessibilité des espaces de détente de proximité (voir article page 5). L'OFSP s'engage par ailleurs au sein du réseau hepa.ch, qui rassemble les acteurs de la promotion de l'activité physique. hepa est responsable des recommandations suisses en matière d'activité physique (voir encadré). Enfin, n'oublions pas que l'OFSP agit aussi pour la promotion de l'activité physique au sein des écoles, en soutenant par exemple le Réseau d'écoles 21, réseau suisse d'écoles en santé et durables.

Des nouvelles recommandations à partir de septembre

Les recommandations actuelles en matière d'activité physique pour la Suisse sont publiées par le réseau hepa. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a récemment mis à jour ses recommandations dans ce domaine sur la base des dernières connaissances scientifiques disponibles. hepa travaille actuellement à l'adaptation des recommandations pour la Suisse en collaboration avec des experts. Les nouvelles recommandations suisses seront publiées le 7 septembre 2022, lors de la rencontre du réseau hepa.

Contacts :

- Kathrin Favero, section Promotion de la santé et prévention, kathrin.favero@bag.admin.ch
- France Genin, section Politique nationale de la santé, france.genin@bag.admin.ch
- Alberto Marcacci, section Prévention dans le domaine des soins, alberto.marcacci@bag.admin.ch

Sources :

- Prévention en transition, GDI, 2021 (en allemand et en anglais) : <https://tinyurl.com/kmpzt5eh>
- Covid-19 Social Monitor : <https://covid19.ctu.unibe.ch>

Lien :

Promotion de l'activité physique – OFSP : <https://tinyurl.com/yck2j4rh>

Sur **spectra podcast**, vous trouverez d'autres contributions sur les thèmes de la promotion de la santé et de la prévention :



spectra podcast

Bouger régulièrement renforce notre système immunitaire

L'activité physique est bénéfique à notre système immunitaire et renforce nos défenses, y compris contre des maladies infectieuses comme le COVID-19. Cet effet est encore plus marqué lorsqu'on la pratique au grand air et à la lumière du jour. Sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique, des chercheurs de l'Université de Berne ont étudié la littérature sur l'activité physique et le système immunitaire.

Bouger a des répercussions positives sur la santé mentale et physique ainsi que sur le bien-être. Il est prouvé que l'activité physique est associée à une mortalité moindre et à un risque plus faible de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains types de cancer, entre autres. L'exercice physique est aussi bénéfique au système immunitaire. Des études démontrent entre autres qu'une activité physique régulière entraîne une augmentation du nombre de globules blancs, qui constituent la première ligne de défense de notre système immunitaire.

C'est là une des conclusions de l'étude de publications de travaux de recherche menée par l'équipe de Claudio Nigg, de l'Université de Berne, qui s'est penchée sur la question de l'activité physique en tant que facteur de protection du système immunitaire. L'analyse de la littérature montre que l'activité physique régulière est bénéfique au système immunitaire non seulement parce qu'elle a une action positive sur différents types de cellules des défenses immunitaires, mais aussi parce qu'elle réduit le stress.

L'activité physique englobe toutes les activités qui impliquent les muscles squelettiques et majorent ainsi les dépenses énergétiques. Elle ne se limite donc pas au sport au sens strict, mais inclut aussi des activités de loisirs comme la randonnée, la marche à pied et le vélo, ainsi que le yoga ou encore le jardinage et les travaux ménagers.

Des effets préventifs et curatifs

Pour que l'activité physique ait un impact sur le système immunitaire, elle doit être la plus régulière possible. On obtient des effets maximaux avec au moins trois à quatre séances d'intensité moyenne à élevée (70 à 90% de la fréquence cardiaque maximale) par semaine. En cas d'activités plus intenses ou de longue durée, il est essentiel de respecter une phase de récupération suffisante entre deux séances, car un exercice physique très intense (c.-à-d. des activités ou séances d'entraînement à plus de 90% de la fréquence cardiaque maximale et/ou de très longue durée) peut af-

faiblir le système immunitaire à court terme. Toutefois, avec des pauses suffisantes, les entraînements intensifs fractionnés sont tout à fait bénéfiques aux défenses immunitaires à long terme.

En présence d'une inflammation aiguë, l'organisme réagit en produisant des substances anti-inflammatoires. Les muscles ont une fonction importante dans ce contexte: lors d'exercices, ils libèrent des médiateurs anti-inflammatoires, appelés myokines, qui protègent l'organisme. Ces médiateurs veillent également à ce que les dommages déjà subis soient réparés. L'activité physique a donc des effets non seulement préventifs, mais aussi curatifs vis-à-vis des inflammations.

Réduire le stress

En plus d'avoir des répercussions négatives sur l'humeur, un stress permanent affaiblit le système immunitaire en majorant la réaction inflammatoire. Une activité physique régulière peut contrer le stress en renforçant le système immunitaire et en améliorant la réaction immunitaire. Différentes méta-analyses et études ont montré que les interventions corps-esprit (ou mind-body practices, en anglais) comme le tai chi ou le yoga réduisent les inflammations chroniques et l'activité des gènes pro-inflammatoires.

Activités dans la nature et à la lumière du jour

L'activité physique est encore plus bénéfique au système immunitaire lorsqu'elle est pratiquée dans la nature et à la lumière du jour. La lumière naturelle renforce les défenses immunitaires en stimulant la production de vitamine D, qui active à son tour la production de globules blancs et accroît ainsi l'activité des cellules tueuses naturelles.

La nature est un cadre particulièrement favorable à la santé. Prenons l'exemple des bois et du bain de forêt ou shirrin-yoku, en japonais. Cette méthode thérapeutique naturelle venue du Japon vise à éliminer le stress en se promenant dans les bois en pleine conscience et en se plongeant dans l'atmosphère du lieu pour se déconnecter.



Une promenade en forêt renforce nos défenses immunitaires et fait du bien à notre bien-être.

Amélioration, grâce à une activité physique régulière, de différents facteurs qui influent sur les défenses immunitaires contre le COVID-19

Protection contre les infections aiguës des voies respiratoires supérieures	Réduction du risque de surpoids, de diabète de type 2 et de sclérose en plaques	Réduction des thromboses et des événements coronariens	Réduction du processus de vieillissement du système immunitaire
↑ Activité anti-pathogène ↑ Immunocompétence ↓ Inflammations pulmonaires et tissulaires	↓ État pro-inflammatoire ↓ Graisse viscérale ↓ Complications en cas d'infections ↑ Métabolisme glycémique, insulinique et lipidique	↓ Facteurs pro-thrombotiques et athérogènes	↑ Immunocompétence ↓ Modifications cellulaires au cours du processus de vieillissement ↓ Affections concomitantes

Source: rapport de recherche « L'activité physique en tant que facteur de protection du système immunitaire »

Cette pratique a un effet anti-inflammatoire supplémentaire, qui se répercute sur l'activité des cellules tueuses naturelles.

Bouger protège contre le COVID-19

L'activité physique régulière d'intensité moyenne à élevée a un effet protecteur supplémentaire contre les maladies infectieuses et notamment contre la grippe et le COVID-19. Aux États-Unis, des scientifiques ont découvert que, face au COVID-19, les patients physiquement inactifs présentent un risque d'hospitalisation 2,26 fois plus élevé que les personnes qui ont une activité physique régulière. Par ailleurs, la probabilité qu'ils aient besoin d'un traitement en soins in-

tensifs et leur risque de décès sont respectivement 1,73 fois et 2,49 fois plus importants. De plus, il apparaît que l'activité physique d'intensité moyenne réduit l'incidence et la durée des infections des voies respiratoires, et ce plus fortement que les médicaments ou les compléments alimentaires.

Contact:
Andrea Poffet, section Bases scientifiques,
andrea.poffet@bag.admin.ch

Liens:
– Promotion de l'activité physique – OFSP:
<https://tinyurl.com/yck2j4rh>
– Rapport de recherche:
<https://tinyurl.com/ys6ed6pu>

Une activité physique régulière d'intensité moyenne...

- ... a un impact positif sur le système immunitaire.
- ... réduit la sévérité de l'évolution des maladies, notamment des infections des voies respiratoires.
- ... relance les processus métaboliques qui ont une influence positive sur le système immunitaire.
- ... réduit le stress, ce qui a aussi un effet favorable sur les défenses immunitaires.
- ... protège à tout âge.
- ... réduit le risque d'hospitalisation en cas d'infection par le COVID-19.
- ... peut améliorer l'efficacité des vaccinations.

Promouvoir la mobilité active pour plus d'activité physique au quotidien

L'activité physique joue un rôle important dans la prévention des maladies non transmissibles. La mobilité active est un moyen simple de l'intégrer dans notre quotidien. Aller au travail à vélo, par exemple, fait du bien et a de surcroît un impact positif sur le système immunitaire.

Une activité physique régulière réduit le risque d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'ostéoporose, de douleurs dorsales et de certains cancers. De plus, elle renforce la capacité de concentration et la santé psychique. Mais la mobilité active a encore d'autres effets positifs: faire du vélo est bon pour la santé, mais déleste aussi le système de transports et permet de réduire notre consommation d'énergie, le bruit et la pollution atmosphérique – ce qui a également un impact positif sur notre santé et sur l'environnement.

Sensibiliser les enfants et les adolescents

La mobilité active, qui consiste à opter pour le vélo ou la marche plutôt que la voiture, compte parmi les moyens les plus simples d'intégrer davantage d'activité physique dans notre routine quotidienne. Pour qu'elle devienne aussi un réflexe quotidien à l'âge adulte, l'idéal est de prendre cette habitude dès le plus jeune âge. C'est pourquoi l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) est impliqué dans l'Alliance école+vélo, qui a pour objectif de contrer la tendance observée: les enfants et, en particulier, les adolescents font de moins en moins de vélo. Elle propose

donc des cours de vélo pour tous les âges dans les écoles. Elle a par ailleurs élaboré un guide pour une école adaptée aux vélos: la petite reine peut par exemple devenir plus attractive si on intègre le vélo dans des modules d'enseignement ou si on met à disposition des places de stationnement pour vélos facilement accessibles dans l'enceinte de l'école.

Favoriser la mobilité piétonne

Au travers du Bureau de coordination pour la mobilité durable (COMO), l'OFSP soutient également d'autres projets de développement de la mobilité active, comme le projet Attractivité des centres-villes pour le shopping – orienter le choix modal des clients vers les modes durables, par exemple. Axé sur les commerces dans les villes de taille moyenne, ce projet vise à analyser les moyens de transport choisis par la clientèle pour rejoindre le centre-ville, avec un objectif: motiver les personnes qui font du shopping à avoir une mobilité plus active en modifiant l'infrastructure.

Le projet Comparaison de la marchabilité des villes est un autre projet soutenu par le Bureau de coordination pour la mobilité durable (COMO) qui vise à évaluer et comparer les villes et les com-

munes en fonction de différents critères de marchabilité: sécurité, attractivité, situation sur place, détours et temps d'attente. Concernant la marche – contrairement aux autres formes de mobilité –, on manque de comparaisons, de faits et de chiffres. Les conclusions de cette étude comparative permettent d'apprendre les uns des autres et de mettre en lumière à l'échelle nationale les domaines dans lesquels des investissements infrastructurels sont nécessaires pour favoriser la marche et rendre les communes plus attractives pour les piétons.

Feuille de route pour une meilleure infrastructure cycliste

Selon les perspectives d'évolution du transport établies par la Confédération¹, la mobilité active progressera de 32% d'ici à 2040 par rapport à 2010. La pandémie de coronavirus a notamment entraîné une explosion de l'utilisation du vélo et nombre de villes ont mis en place des pistes cyclables temporaires (pop-up bike lanes) dans leurs rues presque du jour au lendemain. Pendant cette période, il était difficile de faire l'acquisition d'un nouveau vélo en Suisse.

Les vélos classiques et électriques permettent de faire des économies d'énergie et sont respectueux de l'environnement. De plus, ils sont généralement – au moins en ville – le moyen de transport le plus rapide. Faire du vélo permet de surcroît de garder la forme. Le fait que la population ait approuvé à plus de 70% des voix l'arrêté fédéral concernant les voies cyclables et les chemins et sentiers pédestres visant à modifier l'article 88 de la Constitution fédérale montre qu'elle accorde aussi une grande importance à la mobilité active. Le 19 mai 2021, le Conseil fédéral a approuvé le message concernant la nouvelle loi fédérale sur les voies cyclables et l'a soumis au Parlement. Cette loi contraint notamment les cantons à planifier des réseaux interconnectés de voies cyclables dans l'objectif de créer des voies cyclables sûres et de meilleure qualité, de désenchevêtrer le trafic, de mieux gérer la mobilité et de prévenir les accidents.

L'Office fédéral des routes (OFROU) travaille actuellement à l'élaboration d'une «feuille de route vélo» visant à faire en sorte que les différents acteurs aient une compréhension commune du sujet. Elle a pour but de coordonner et d'encourager les activités afin d'accélérer la mise en place de l'in-

La pandémie a modifié notre comportement en matière d'activité physique

Lors d'une enquête menée par l'OFSP sur les réseaux sociaux en mars 2022, 68% des 4751 participants ont indiqué avoir eu une activité physique différente pendant la pandémie. Parmi eux, 47% ont davantage bougé, tandis que 53% ont déclaré avoir réduit leur activité physique. Les raisons invoquées pour expliquer l'augmentation de l'activité physique étaient une plus grande pratique sportive à la maison ou dans la nature, le suivi de séances d'entraînement en ligne, l'augmentation du temps libre grâce au travail à la maison et à l'absence de trajets quotidiens pour aller travailler, une volonté d'évacuer le stress ou l'adoption d'un mode de vie plus conscient. La fermeture des salles de sport, le manque d'énergie ou l'absence de déplacements pour aller au travail ont en revanche été des facteurs de baisse de l'activité physique.

infrastructure pour les cyclistes. Promouvoir le vélo est un objectif commun de la Confédération, des cantons et des communes. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) s'implique également dans ce domaine en jouant un rôle de partenaire dans l'élaboration de la feuille de route et concernant ses objectifs.

Contact:

Gisèle Jungo, section Promotion de la santé et prévention, gisele.jungo@bag.admin.ch

Liens:

- Bureau de coordination pour la mobilité durable (COMO): <https://tinyurl.com/284fsy8p>
- école+vélo: <https://www.schule-velo.ch/>
- Projet COMO Attractivité des centres-villes pour le shopping: <https://tinyurl.com/294rz87a>
- Projet COMO Comparaison de la marchabilité des villes: <https://tinyurl.com/bdhj5ft>
- Marchabilité et santé – comparaison entre 16 villes suisses: <https://tinyurl.com/yukc5s36>

¹ Office fédéral du développement territorial (ARE), Perspectives d'évolution du transport 2040, Berne 2016.



Le moyen le plus simple d'intégrer l'activité physique et le quotidien est de se rendre au travail à vélo ou de faire ses courses à pied.

« Nous devons veiller à ce que le plaisir naturel puisse de nouveau s'exprimer »

La pandémie a eu des répercussions négatives sur l'activité physique des enfants et des adolescents. Selon Susi Kriemler, pédiatre et médecin du sport, la plupart de ces effets sont passagers et montrent qu'il faut exploiter toutes les occasions d'établir un mode de vie sain chez l'enfant.

Madame Kriemler, vous avez dirigé l'étude « Ciao Corona » et examiné dans ce cadre l'impact de la pandémie sur le mode de vie des enfants et des adolescents en Suisse. Qu'en est-il ressorti ?

Nous avons soumis des questionnaires à plus de 3000 enfants âgés de 5 à 18 ans dans les cantons de Zurich, du Tessin, de Saint-Gall et des Grisons, afin de déterminer le temps qu'ils consacrent à l'activité physique et qu'ils passent devant les écrans ainsi que la durée de leur sommeil. Nos résultats montrent que l'activité physique des enfants et des adolescents a nettement diminué pendant le confinement du printemps 2020 et qu'ils ont en revanche passé plus de temps sur des appareils électroniques et dormi un peu plus qu'avant la pandémie.

On pouvait s'attendre à ce que le confinement entraîne une baisse de l'activité physique.

Oui. Nous avons toutefois mis en évidence une amélioration des valeurs vers la fin de l'année 2020, pendant la deuxième vague – sans toutefois constater un retour au niveau d'avant la pandémie. Nos données font en outre apparaître une autre relation intéressante : en moyenne, les enfants et les adolescents qui ont une attitude conforme à nos recommandations en termes d'activité physique, de temps d'écran et de sommeil sont en meilleure santé et globalement plus satisfaits de leur vie que ceux qui bougent moins et ne dorment pas suffisamment.

Selon vous, la pandémie aura-t-elle des répercussions à long terme sur le comportement des jeunes en matière de santé ?

Non, je ne le pense pas. Mais la pandémie a montré une fois de plus toute l'importance de l'école pour favoriser une bonne santé. Le confinement a en effet encore creusé les écarts au sein de la population. Cela n'a rien fait à certains enfants de rester à la maison, car leurs parents ont pu compenser et prévenir les répercussions négatives du confinement. En revanche, d'autres ont fortement souffert de cette situation. Globalement, le surpoids a progressé et on recense

aussi davantage de troubles alimentaires et de problèmes psychiques. Toutefois, cela concerne avant tout les enfants de familles avec un faible niveau de formation et peu de ressources financières, qui présentaient déjà un risque accru de problèmes de santé avant la pandémie. Il convient donc que notre société revienne aussi rapidement que possible à la normale – et que nous améliorions nos habitudes en termes d'activité.

« La scolarisation enclenche une évolution impliquant une constante réduction de l'activité physique des enfants. »

Qu'entendez-vous par là ?

La grande majorité des enfants bougent suffisamment au cours de leurs premières années de vie. Si vous vous postez dans une aire de jeux pour observer ce qu'il s'y passe, vous verrez toujours des enfants courir autour de vous, quel que soit l'endroit. Ils ont naturellement un besoin impérieux d'être en mouvement. Il n'est pas nécessaire de le stimuler. Il est là. Les enfants entrent ensuite à l'école, et on constate alors une rupture dans leur schéma d'activité physique. Comme le prouvent des données collectées chez près de 50000 enfants et adolescents répartis dans toute l'Europe, la scolarisation enclenche une évolution impliquant une constante réduction de l'activité physique des enfants. Une observation que confirme l'étude Sophya (Swiss children's Objectively measured PHYsical Activity) en Suisse : alors que presque tous les enfants de 6 à 7 ans ont une activité physique conforme aux directives en la matière, seuls 22% de ceux âgés de 14 à 16 ans ont une activité physique suffisante au regard des recommandations.

Est-ce que cela n'est pas aussi lié au fait que l'on devient tout simplement plus paresseux physiquement avec l'âge ?

Oui, en toute logique. Des études animales menées chez des vers montrent que l'activité est maximale au début, puis diminue pro-

gressivement avec le temps. Ce schéma est dans la nature des êtres vivants – et est aussi caractéristique de l'être humain. Mais la spectaculaire chute de l'activité physique constatée chez l'être humain va bien au-delà de l'évolution naturelle théorique. Tel est notre problème. Quand nous réprimons le besoin impérieux qu'ont les enfants de bouger en les obligeant d'un jour à l'autre à rester calmement assis pendant des heures à l'école, nous les mettons en échec. Nous devons veiller à ce que l'envie naturelle d'activité puisse de nouveau s'exprimer. Car cette activité nous garde en bonne santé – elle est bénéfique à nos muscles, notre cœur, notre système vasculaire, nos os et notre santé mentale.

Les effets de l'activité physique sont-ils fondamentalement différents chez l'enfant et l'adulte ?

Non, mais ces effets sont beaucoup plus difficiles à mesurer chez l'enfant. Chez l'adulte, on peut recenser les AVC, les infarctus du myocarde et la mortalité. Ce sont des faits concrets. Chez l'enfant, nous mesurons divers paramètres : le poids corporel, le tour de taille et la pression artérielle. Nous combinons ensuite ces paramètres pour effectuer un calcul dont le résultat nous permet de classer les enfants en différents groupes de risque. Malheureusement, les différentes études menées constituent un véritable maquis. Si tous les chercheurs utilisaient le même modèle et parvenaient à s'accorder sur un score commun, les données disponibles seraient beaucoup plus significatives.

« Il y a quelque temps, l'étude KISS nous a permis de montrer qu'une heure de sport par jour à l'école permettait d'améliorer le comportement en matière d'activité physique et l'endurance physique des enfants. »

Que peut-on faire pour contrer le coup porté à l'activité physique à l'école ?

Il y a quelque temps, l'étude KISS (Kinder-Sport-Studie, en allemand) nous a permis de montrer qu'une heure de sport par jour à l'école permettait d'améliorer le comportement en matière d'activité physique et l'endurance physique des



enfants tout en réduisant la graisse corporelle et d'autres facteurs de risque cardiovasculaires. L'intervention a duré une année scolaire, soit neuf mois. Cependant, quatre ans plus tard, les enfants présentaient toujours en moyenne une meilleure pression artérielle et une meilleure glycémie. Un mode de vie sain a donc des effets à long terme. Selon moi, ce sont là des résultats très impressionnants et importants. Ils plaident en faveur de la mise en place d'un cours de sport quotidien dans toutes les écoles suisses – et ce au détriment de matières qui demandent une grande concentration aux enfants.

Mais cela ne serait-il pas préjudiciable aux résultats scolaires ?

Non. Dans les classes d'intervention de notre étude, nous avons remplacé deux cours académiques (mathématiques ou allemand, par exemple, selon le choix des enseignants des classes) par deux heures supplémentaires de sport par semaine, le programme scolaire prévoyant déjà trois heures hebdomadaires de sport. Nos données montrent clairement que les résultats scolaires des enfants des classes d'intervention étaient aussi bons que ceux des élèves des



Lorsque les enfants prennent plaisir à bouger, ils le font plus souvent, ce qui a un effet positif sur leur bien-être physique et psychique.

classes témoins qui avaient suivi le programme normal, bien que les enfants des classes d'intervention aient eu deux heures de cours académiques en moins par semaine.

Avez-vous bon espoir qu'une heure d'activité physique quotidienne soit prochainement instaurée à l'école ?

C'est mon rêve et je suis absolument convaincue que nous irions dans la bonne direction en prenant une telle mesure. Mais je suis devenue réaliste. J'ai constaté que l'on ne parvient pas à changer les structures aussi rapidement et facilement. Les trois heures hebdomadaires de sport ont été mises en place au fil du temps. Elles étaient suffisantes tant que le manque d'activité physique n'était pas aussi répandu. Toutefois, les exigences académiques envers l'école sont aussi devenues plus importantes ces derniers temps et l'esprit de performance s'installe de plus en plus tôt.

Des séances quotidiennes de sport ont-elles déjà été instaurées dans les écoles d'autres pays du monde ?

Oui, le Danemark a introduit cette mesure il y a près de dix ans. Une telle approche est aussi adoptée

«Je pense que prendre plaisir à bouger est essentiel, car quand quelqu'un fait quelque chose à contrecœur, il abandonne généralement assez vite.»

dans plusieurs régions canadiennes. Néanmoins, il ne s'agit que d'expériences pionnières isolées. L'idée ne s'est pas encore imposée à l'échelle internationale. Tous les acteurs qui travaillent sur l'amélioration du mode de vie, comme l'OMS, par exemple, arrivent à la conclusion que l'école est le levier à actionner pour engager des changements.

De nombreuses études scientifiques ont aussi montré de manière récurrente que promouvoir davantage l'activité physique au sein des établissements scolaires est possible et que de telles interventions entraînent effectivement une augmentation de l'activité physique des enfants. Nous savons que l'endurance physique est un facteur très important pour la santé. Il existe bien sûr des inégalités génétiques entre les individus en la ma-

Pr^e D^r méd. Susi Kriemler

À l'issue de ses études de médecine à l'Université de Zurich, Susi Kriemler s'est spécialisée en pédiatrie à l'hôpital universitaire pédiatrique de Zurich. Après plusieurs années d'activités de recherche, d'abord à la McMaster University, en Ontario, au Canada, puis à la Harvard Medical School de Boston, aux États-Unis, elle a assuré une consultation de médecine du sport à l'hôpital Triemli de Zurich. Susi Kriemler a ensuite travaillé en tant que scientifique à l'EPF de Zurich, puis à l'Institut tropical et de santé publique suisse de l'Université de Bâle. Depuis 2013, elle dirige le groupe de recherche « Enfants, activité physique et santé » de l'Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention de l'Université de Zurich. De plus, elle est présidente de la Société de médecine pédiatrique du sport depuis 2015.



tière. Mais l'endurance se travaille et dépend en grande mesure de l'activité physique de chacun.

Qu'en est-il lorsqu'un enfant n'aime pas l'activité physique ?

L'important est de ne stigmatiser ni discriminer personne. En aucun cas il ne faut faire passer un message comme «Tu es gros» ou «Il faut que tu fasses du sport, car tu as une mauvaise posture». Le message devrait plutôt être «Tout le monde doit avoir une activité physique». Il n'est pas question de viser l'excellence pendant les cours d'éducation physique à l'école. Il est beaucoup plus important que l'ensemble des élèves participe. Même les enfants qui ne font pas partie des meilleurs doivent prendre plaisir à être en mouvement. Il faut simplement s'adresser à eux en fonction de leur situation du moment.

Je pense que prendre plaisir à bouger est essentiel, car quand quelqu'un fait quelque chose à contrecœur, il abandonne généralement assez vite. C'est pourquoi nous devons – à l'école, dans les communes, en tant que société et en tant que parents – donner envie aux enfants de faire de l'exercice. Et nous devons aussi faire en sorte dans nos habitudes et notre vie quotidienne que l'enfant n'ait pas d'autre choix que de bouger. C'est justement en cela que le milieu scolaire est idéal : il s'inscrit dans le quotidien de tous les enfants de Suisse. Je trouve cette approche systématique élégante, car en promouvant l'activité physique à

l'école, nous atteignons aussi des populations à risque sans stigmatiser personne.

Vous écrivez que l'activité physique est un «fondement important de la santé».

Oui. Selon la définition de l'OMS, la santé est une construction biopsychosociale. Et l'activité physique a effectivement un impact positif sur le développement physique, psychique et social des enfants et des adolescents. D'innombrables études nous ont appris que les enfants physiquement actifs non seulement avaient plus d'endurance et de force, mais étaient aussi plus stables sur le plan psychique, présentaient moins de symptômes anxieux et étaient moins touchés par la dépression que les enfants qui bougent peu. L'activité physique favorise aussi l'intégration sociale. Les sports d'équipe apprennent aux enfants à fonctionner en groupe.

Quelle conclusion tirez-vous de toutes ces études ?

J'estime qu'en tant que société, nous serions bien avisés et même dans l'obligation morale et éthique de considérer l'activité physique comme un pilier fondamental de notre santé physique, psychique et sociale et, à ce titre, de mettre en œuvre des moyens de bouger suffisamment. Nous devons exploiter toutes les opportunités existantes pour établir un mode de vie sain chez les enfants, en gardant une chose à l'esprit : le plus tôt dans la vie est le mieux.

L'activité physique comme moyen thérapeutique : encore un grand potentiel en Suisse

Bien qu'efficace, l'activité physique reste peu utilisée en Suisse en tant que moyen thérapeutique pour les personnes atteintes de maladies non transmissibles, de maladies psychiques ou de problèmes d'addiction. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) aimerait davantage ancrer l'activité physique comme moyen thérapeutique dans le domaine des soins.

En raison de l'augmentation de l'espérance de vie, mais aussi du manque d'activité physique, les maladies non transmissibles (MNT) sont en constante progression au sein de notre société. Cela n'est pas sans conséquences : selon des estimations, 80% des frais de santé en Suisse sont imputables aux MNT et aux maladies psychiques.¹ C'est pourquoi l'OFSP a élaboré la Stratégie nationale de prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT) en collaboration avec divers partenaires. L'activité physique étant clairement un facteur essentiel de protection contre le développement de MNT, la promotion de l'activité physique constitue une mesure centrale dans les trois champs d'action de la stratégie. Mais l'activité physique a aussi des effets thérapeutiques. L'un des objectifs de la stratégie MNT est donc d'ancrer l'activité physique dans le domaine des soins en tant que moyen thérapeutique.

Sur mandat de l'OFSP, des chercheurs de la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW) ont évalué si l'activité physique était utilisée comme intervention thérapeutique en Suisse et dans d'autres pays sélectionnés et dans quelle mesure. Des recommandations d'action pour la Suisse ont été formulées sur la base des conclusions de cette étude.

Un moyen thérapeutique encore peu répandu

L'activité physique est considérée comme une option thérapeutique efficace en cas de maladies non transmissibles comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, les maladies psychiques, etc. Les offres dans ce domaine impliquant souvent des séances en groupe, l'intégration sociale s'en trouve améliorée, ce qui a aussi un impact positif sur le bien-être. Le recours à l'activité



Les programmes d'activité physique thérapeutiques ont souvent lieu en groupe et augmentent ainsi l'intégration sociale.

physique comme moyen thérapeutique comporte un défi puisque, contrairement aux traitements médicamenteux, elle nécessite une implication active de la part des patients. Les exercices doivent par ailleurs être mis en place correctement. C'est pourquoi les professionnels qui proposent des programmes d'activité physique doivent disposer d'une formation spécifique. De premières filières de formation spécialisées ont déjà été créées, notamment par l'Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées (ASP-APA) et le Schweizerischer Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (SVGS).

Selon le rapport final de la ZHAW, l'activité physique reste un moyen thérapeutique encore peu utilisé dans la pratique clinique suisse. Même si les programmes de réadaptation structurés couverts par l'assurance de base dans le cadre de la prise en charge des MNT comprennent généralement des interventions basées sur l'activité physique, la prescription ciblée d'activité physique fait encore défaut à la suite de tels programmes.

Initiative pour une action globale

Sur la base de ces conclusions, les chercheurs de la ZHAW ont formulé des recommandations d'action comme la création d'une organisation faîtière Exercise is Medicine Suisse (EIM-CH) qui aura pour mission de préparer le terrain pour que l'activité physique puisse s'ancrer en tant que moyen thérapeutique dans le système de santé. Seront impliqués dans EIM-CH, en plus de l'OFSP, des associations professionnelles médicales et thérapeutiques, des institutions de formation et d'autres acteurs. L'objec-

Projets encourageant les offres à visée thérapeutique

Promotion Santé Suisse soutient différents projets dédiés à l'activité physique comme moyen thérapeutique. Le projet-pilote « Pas à Pas » (PAP+) s'adresse aux personnes qui souffrent de MNT ou qui n'ont pas une activité physique suffisante et sont donc à risque de développer de telles pathologies, avec un objectif : intégrer systématiquement l'activité physique aux mesures de prévention des MNT. Un autre projet soutenu par Promotion Santé Suisse, le projet « BeFit – fitness pour les personnes atteintes de spondylarthrite », consiste à proposer aux personnes concernées un traitement reposant sur l'activité physique, afin de préserver leur autonomie et leur qualité de vie. Le projet « Diafit », de diabète suisse, est une autre initiative proposant un programme d'activité physique structuré qui est spécifiquement destiné aux intolérants au glucose. Le but poursuivi est de prévenir ou de retarder l'apparition d'un diabète de type 2 et de permettre aux participants d'avoir un mode de vie plus sain.

tif de cette organisation faîtière sera de rassembler toutes ces parties afin de travailler ensemble à la promotion de l'activité physique en tant que moyen thérapeutique. Il est notamment prévu d'établir un concept EIM commun englobant l'élaboration d'une liste d'indications, la définition de directives et le développement de la prescription d'activité physique sous forme d'ordonnance.

Les autres actions recommandées comprennent la mise en place de possibilités de financement adaptées dans le cadre de l'assurance de base ainsi que l'élaboration de lignes directrices à l'attention des professionnels concernés.

Contact :

Antoine Bonvin, section Prévention dans le domaine des soins, antoine.bonvin@bag.admin.ch

Liens :

– Rapport final de la ZHAW (en allemand, résumé en français) : <https://tinyurl.com/2p9bknea>

- Fiche d'information de l'OFSP : <https://tinyurl.com/eyuv8bar>
- Rapports de recherche consacrés à l'activité physique et au poids corporel (OFSP) : <https://tinyurl.com/3jawmzy5>
- Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées (ASP-APA) : <http://asp-apa.ch>
- Sport & Exercise Medicine Switzerland (SEMS) : <https://tinyurl.com/bdhae8n2>
- Schweizerischer Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (SVGS) : <https://svgs.ch>
- « Pas à Pas » : <https://www.pas-a-pas.ch>
- « BeFit » (Promotion Santé Suisse) : <https://tinyurl.com/2p8wp9w4>
- Autres projets soutenus par Promotion Santé Suisse : <https://tinyurl.com/4uz2nbz6>
- Diafit : <http://www.diafit.ch>

¹ Wieser et coll. 2014. Coût des maladies non transmissibles en Suisse.

Architecture, aménagement du territoire et activité physique

Il existe des solutions architecturales et urbanistiques simples qui peuvent contribuer à la création d'un environnement propice à l'activité physique et, partant, favorable à la santé. La mise au point de telles solutions requiert la collaboration de professionnels de différents domaines : aménagement du territoire, architecture, aménagement paysager, santé, travail social, transports, environnement et autres.

Les moyens de stimuler l'activité physique par des aménagements adaptés ne manquent pas : escaliers engageants, ascenseur discret, piste cyclable sûre et attractive, nombre suffisant de places de stationnement couvertes pour vélos à proximité du bureau, etc. Des structures et des plans d'urbanisme bien pensés permettent de créer un environnement propice au mouvement. Pour cela, différentes conditions doivent être réunies. Il faut des réseaux interconnectés (piétons et cyclistes), de bonnes connexions avec les transports publics, des distances courtes pour aller faire ses courses, un environnement résidentiel et de travail attractif, des espaces de détente de proximité et des installations sportives facilement accessibles. Un immeuble de bureaux situé à proximité d'un parc, par exemple, incitera davantage ses occupants à marcher un peu pour aller déjeuner à l'air libre.

Impliquer tôt les usagers

Un travail de planification associant différents professionnels est indispensable pour un développement urbain et régional propice à l'activité physique. En effet, de multiples compétences sont requises : aménagement du territoire, architecture, aménagement paysager, transports et environnement, mais aussi promotion de la santé et de l'activité physique et travail social. Les besoins des usagers doivent pouvoir être pris en compte dans le projet suffisamment tôt. « La communication est essentielle pendant tout le processus », souligne Sabina Ruff, enseignante et experte en développement communal, urbain et régional : « En s'adaptant à notre interlocuteur, il faut expliquer à chaque partie la manière dont elle peut influencer sur le processus et dont ses idées et contributions seront intégrées par la suite. Cela présuppose un concept solide, définissant clairement les modalités de l'implication de chaque partie prenante et constituant pour les gens une véritable invitation à participer à une cocréation. » Ces processus participatifs doivent inclure aussi les groupes vulnérables, comme les personnes socialement défavorisées, âgées ou en situation de han-

dicap, ou encore les enfants. Personne ne doit être oublié. « Cela demande surtout du temps pour créer un réseau avec des personnes clés et de la motivation pour s'engager dans des discussions avec les différents groupes. Les résultats de ces échanges doivent ensuite être convertis dans un format exploitable par les experts de la planification, notamment », explique Sabina Ruff.

Sonder les besoins et réhabiliter les chemins piétons

Huit offices fédéraux soutiennent le programme « Projets-modèles pour un développement territorial durable 2020-2024 » sous l'égide de l'Office fédéral du développement territorial (ARE). L'OFSP accompagne cinq projets relevant des thématiques « Urbanisation qui favorise les courtes distances, l'activité physique et les rencontres » et « Le paysage, un atout » qui consistent à mettre en œuvre des idées innovantes pour créer un environnement propice à l'activité physique. Ces projets montrent qu'une approche globale, interdisciplinaire et participative est favorable à un développement territorial durable et, partant, à l'activité physique et à la santé de la population.

Le projet intitulé « Région de Frauenfeld (TG) : réhabiliter les chemins piétons grâce au savoir local » fait partie de ce programme. Mené dans un quartier de Frauenfeld et deux communes de la région, il a pour objectif de collecter des informations sur les sentiers et les chemins de traverse en s'appuyant sur le savoir vernaculaire de la population, afin de réaménager et de relier ces chemins en réseaux. Cette approche permet de déterminer les endroits où l'absence de chemins est un frein à la pratique d'une activité physique et où celle-ci pourrait être favorisée par de nouvelles liaisons piétonnes attrayantes.

Un autre projet-modèle est mené à Stettenfeld, zone de développement de Riehen (BS), où un quartier résidentiel attractif, accueillant pour les familles et durable devrait voir le jour sur une surface d'environ 18 hectares. Ce projet implique un processus de clarification et de participation

permettant aux différents acteurs de faire valoir leurs intérêts. Le quartier est développé en accordant une attention particulière aux distances courtes et en veillant à favoriser l'activité physique et les rencontres, par l'aménagement d'espaces verts, d'aires de loisirs et d'installations sportives.

L'activité physique, facteur de rencontres

Un environnement résidentiel attractif favorise non seulement l'activité physique, mais aussi la participation des habitants à la vie sociale, ce qui est bénéfique à la santé physique, psychique et sociale. Mais ce ne sont pas les seuls effets positifs : en plus d'être propices à l'activité physique, les parcs et autres espaces verts s'avèrent fort utiles pour prévenir la chaleur, ils sont bénéfiques à la qualité de l'air et constituent des écosystèmes favorables à la biodiversité. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande ainsi que chacun dispose d'un espace vert dans un rayon de 300 mètres. Pour des explications plus détaillées sur le sujet, nous vous invitons à consulter le bulletin Forum du développement territorial sur le thème « Développement territorial et santé »

que l'ARE a publié récemment en collaboration avec l'OFSP. Des informations complémentaires sur l'aménagement du territoire au service de l'activité physique sont proposées dans le cahier thématique « Allez, on bouge ! » qui a été élaboré par les éditions Hochparterre conjointement avec l'OFSP et publié en décembre 2021.

Contact :

Nicole Ruch, division Prévention des maladies non transmissibles, nicole.ruch@bag.admin.ch

Liens :

- Cahier thématique de Hochparterre « Allez, on bouge ! » : <https://tinyurl.com/238pwp3b>
- OFSP, « Activité physique et environnement » : <https://tinyurl.com/56f6wmpa>
- Promotion Santé Suisse : thème clé « Environnement propice à l'activité physique » : <https://tinyurl.com/57r6f95e>
- Office fédéral du développement territorial (ARE), axe thématique Courtes distances (projets-modèles) : <https://tinyurl.com/bcj745wk>
- OMS, Health economic assessment tool for cycling and walking (en anglais) : <https://tinyurl.com/2yswm6da>



Le projet « Liaisons piétonnes » dans la région de Frauenfeld a pour objectif de redonner vie aux chemins piétons et aux chemins de traverse.

L'activité physique chez les personnes âgées favorise une vie autonome

Les personnes qui conservent une activité physique suffisante une fois à la retraite sont moins nombreuses à souffrir de maladies non transmissibles comme des troubles cardiovasculaires ou du diabète. Les seniors qui profitent de toutes les occasions pour bouger ont un risque de chute réduit et sont en mesure de rester chez eux plus longtemps en toute autonomie. Un environnement avec des aménagements adaptés à l'âge des habitants favorise une telle évolution.

La tendance est fondamentalement positive: en moyenne, la population suisse non seulement vit plus longtemps, mais reste aussi en bonne santé jusqu'à un âge plus avancé. Toutefois, les inégalités entre personnes âgées sont plus importantes que dans toutes les autres phases de la vie: alors que beaucoup de retraités ont une meilleure santé que beaucoup de personnes plus jeunes, on constate aussi qu'un nombre croissant d'aînés souffrent de plusieurs maladies à la fois et nécessitent des soins.

Globalement, l'ampleur des prestations médicales et de soin augmente à mesure que la population vieillit. Les pertes physiques et cognitives liées aux processus biologiques de déclin font partie du processus de vieillissement. L'OFSP participe à une série de programmes et de mesures visant à aider les personnes âgées à préserver aussi longtemps que possible leur santé physique et psychique. La promotion de l'activité physique – et la prévention des chutes, qui y est associée – est essentielle dans ce cadre. Dans ce contexte, l'OFSP s'engage notamment au sein du réseau hepa.ch, qui a élaboré des recommandations explicites en matière d'activité physique, y compris à l'attention des seniors (dont la mobilité est parfois aussi réduite). Ces recommandations seront mises à jour lors de la rencontre d'hepa.ch qui aura lieu à l'automne (voir encadré page 3).

Un entraînement adapté

Même si les données de l'enquête suisse sur la santé montrent que l'activité physique moyenne à partir de 65 ans a augmenté depuis le passage au nouveau millénaire, une personne sur cinq parmi les 65 à 74 ans a toujours une activité physique insuffisante. Comme Promotion Santé Suisse l'indique sur son site Internet, cela est même le cas de presque un individu sur deux (45%) à partir de 75 ans. Au travers de ses programmes d'action cantonaux mis en œuvre dans le cadre de la stratégie de prévention des maladies non transmissibles, la fondation mise sur deux formes d'activité physique différentes, mais complémentaires: l'activité physique quotidienne et la

participation à des programmes spécifiques d'activité physique. Des études prouvent que de tels entraînements ciblés permettent de réduire de jusqu'à 40% la fréquence des chutes chez les aînés.

De nombreuses activités sont déployées dans ce domaine à l'échelle nationale. Citons notamment le projet pilote «Ça bouge dans les EMS!», qui est mené dans le canton de Fribourg avec le soutien de Promotion Santé Suisse. En moyenne, les résidents de ces établissements passent 94% de leur temps en position assise ou allongée. Dans le cadre de ce projet, des professionnels titulaires d'un diplôme universitaire spécialisé en sciences du mouvement et du sport proposent aux résidents d'EMS des programmes d'activité physique pendant deux ans. Ces programmes renforcent non seulement la force musculaire, mais aussi l'équilibre des participants. Les équipes soignantes sur place sont formées par la même occasion, afin d'être en mesure de poursuivre l'entraînement à l'issue du projet pilote.

L'intérêt de tels investissements est de plus en plus patent: la promotion de la santé des personnes âgées est en effet très importante pour l'économie nationale et le de-

viendra de plus en plus. En moyenne, près de 90 000 chutes sont recensées chaque année et génèrent des frais qui atteignent environ 1,7 milliard de francs par an. Sachant que les personnes âgées en meilleure santé sont aussi moins dépendantes et entrent plus tard en EMS, la baisse des dépenses prévisionnelles pourrait même atteindre 11 milliards de francs.

Dialogue et rencontre

En parallèle de ce projet et des nombreuses autres initiatives similaires visant à préserver aussi longtemps que possible les performances physiques individuelles, les structures favorisant l'activité physique jouent un rôle important. C'est pourquoi l'OFSP s'implique dans les projets-modèles pour un développement territorial durable. Le paramètre qui intéresse l'OFSP dans ces projets pilotes est l'agencement favorable à la santé des logements et des espaces de vie. Dans la vallée de Muggio et le val Onsernone, au cœur des Alpes tessinoises, des spécialistes revalorisent ainsi les places de village existantes en y installant des bancs, afin de faciliter le dialogue et les rencontres intergénérationnels. De plus, les escaliers et les chemins es-

carpés sont dotés de mains courantes pour permettre à la population âgée d'avoir accès à son environnement de vie. D'autres projets visent à créer des espaces verts attractifs facilement accessibles. Toutes ces actions ont un objectif commun: inciter les gens à plus bouger et à avoir davantage d'échanges sociaux.

Par cette approche, l'OFSP se concentre sur deux aspects centraux en matière d'activité physique chez les seniors: le soutien de l'activité physique quotidienne des personnes âgées et le développement, en conséquence, de structures propices à l'activité physique. L'interaction de ces deux aspects est la clé pour que la population puisse vieillir en bonne santé et en mouvement.

Contact:

David Hess-Klein, unité de direction Prévention et services de santé, david.hess-klein@bag.admin.ch

Liens:

- Activité physique chez les personnes âgées (Promotion Santé Suisse): <https://tinyurl.com/bycxzs2r>
- Prévention des chutes chez les seniors (Bureau de prévention des accidents BPA): <https://tinyurl.com/3vx5cymy>
- Activité physique et santé: recommandations (Office fédéral du sport OFSPO): <https://tinyurl.com/2p92hz55>
- Projets-modèles (Office du développement territorial ARE): <https://tinyurl.com/5n783jnu>



Des études montrent que la participation à des programmes d'activité physique spécifiques permet de réduire jusqu'à 40% la fréquence des chutes chez les personnes âgées.

« Nous devons décider en tant que société du monde dans lequel nous voulons vivre »

Cinq questions à Jenny Leuba, cheffe de projet chez Mobilité piétonne Suisse, association suisse des piétons. Selon elle, pour qu'un plus grand nombre de personnes puisse se déplacer à pied, il faut davantage d'espaces publics avec des arbres et des bancs permettant pauses et rencontres.

1 Dans le cadre de votre travail, vous œuvrez pour un environnement propice à l'activité physique. Qu'entendez-vous par là ?

Un environnement qui donne envie d'être en mouvement – et invite les gens à se déplacer à pied. Pour beaucoup, les environnements propices à l'activité physique évoquent d'abord le vélo, qui occupe une place importante dans les débats sociétaux. Mais la marche joue en réalité un rôle plus important et plus large dans le bien-être public, car seule une partie de la population fait du vélo, alors que presque tout le monde se déplace de manière récurrente à pied.

En raison de ses répercussions sur la santé, le manque d'activité physique est fréquemment qualifié de cigarette du XXI^e siècle. Pour les personnes peu actives, en particulier, il est souvent plus aisé de commencer par effectuer de petits trajets à pied que de se déplacer à vélo. C'est pourquoi encourager les personnes peu mobiles au quotidien à se déplacer à pied offre un plus grand bénéfice en termes de santé publique.

« Pour les personnes peu actives, en particulier, il est souvent plus aisé de commencer par effectuer de petits trajets à pied que de se déplacer à vélo. »

2 Que faut-il pour que les gens se déplacent davantage à pied ?

Premièrement, tout dépend de la qualité de l'environnement. Lorsque je me rends à pied de la gare de Berne à l'hôpital de l'Île, par exemple, je m'ennuie rapidement. Le trajet est monotone. Et pas très agréable, car je suis exposée au bruit des nombreuses voitures sur mon trajet. Mais lorsque, depuis la gare, je pars me promener dans l'autre direction, à la fosse aux ours, mon parcours est très varié, avec de nombreuses vitrines et d'autres personnes dans la rue. Le temps passe très vite.

L'existence d'un nombre suffisant de lieux permettant de souffler un peu participe aussi à ce que l'environnement soit propice à l'activité physique. Les personnes âgées, notamment, ont besoin de bancs le long de leur parcours pour pouvoir faire une pause de temps à autre.

« À la campagne, la nature est plus proche qu'en ville et les bancs installés dans l'espace public des villages servent donc aussi de points d'échanges sociaux. »

3 Vous demandez davantage de lieux de repos pour que les gens bougent plus ? Cela semble contradictoire.

Oui, cela semble paradoxal. Les villes abordent la circulation piétonne de deux manières. Certaines l'associent à la mobilité et aux déplacements – et se concentrent donc sur des liaisons courtes et une circulation la plus efficace possible. Elles envisagent les choses avec une approche très fonctionnelle. Mais en pensant ainsi, elles oublient que les piétons interagissent beaucoup plus avec leur environnement que les automobilistes. À pied, on peut par exemple découvrir un nouveau commerce sur son chemin ou rencontrer par hasard des connaissances que l'on n'a pas vues depuis longtemps.

C'est pourquoi d'autres villes relient la mobilité piétonne aux espaces urbains publics avec des bancs et des arbres. Et donc aussi à un lieu pour faire une pause. De tels espaces publics ne sont pas nécessaires seulement en ville, mais aussi à la campagne. À vrai dire, le principe est exactement le même, mais avec un objectif différent: en ville, la priorité est peut-être davantage accordée aux espaces verts de détente. À la campagne, la nature est plus proche et les bancs installés dans l'espace public des villages servent donc aussi de points d'échanges sociaux.



« Le manque d'activité physique est fréquemment qualifié de cigarette du XXI^e siècle. » Jenny Leuba, responsable de projet chez Mobilité piétonne Suisse.

4 Quels sont les principaux obstacles à l'aménagement d'un environnement propice à l'activité physique ?

Un problème se pose en milieu urbain: il faut reconquérir de l'espace. Davantage d'espaces publics, c'est moins de places de stationnement pour les voitures. La valeur ajoutée offerte à la ville ne devient toujours manifeste qu'après coup. Imaginez-vous par exemple si la place Fédérale de Berne était tou-

« Davantage d'espaces publics, c'est moins de places de stationnement pour les voitures. La valeur ajoutée offerte à la ville ne devient toujours manifeste qu'après coup. Imaginez-vous par exemple si la place Fédérale de Berne était toujours un parking ! »

jours un parking! Les places centrales de nombreuses petites villes suisses sont pourtant encore remplies de voitures. Et il faut beaucoup de courage politique à qui entend utiliser ces lieux pour créer des espaces publics de repos.

5 Les arguments financiers jouent-ils aussi un rôle ?

Lorsqu'on prévoit des éléments favorables à l'activité physique dès le début, par exemple lors de la construction d'une zone résidentielle, le coût de construction augmente de moins de 1%. C'est de l'argent bien investi au regard des frais de santé que cela permet d'économiser. L'intégration ultérieure de ces éléments est plus chère, mais il faut là encore relativiser le coût d'une telle opération quand on sait qu'il faut quelque 80 millions de francs pour construire un kilomètre d'autoroute. Selon moi, cela n'est pas une question d'argent, mais une question de priorités. Nous devons décider en tant que société du monde dans lequel nous voulons vivre.

Contact:
Jenny Leuba, Mobilité piétonne Suisse,
jenny.leuba@mobilitepietonne.ch

Promotion internationale de l'activité physique

La Suisse participe au programme paneuropéen THE PEP pour une mobilité durable et favorable à la santé depuis son lancement. Elle entend aussi mettre en œuvre le plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique.

Il y a très exactement vingt ans, la Suisse lançait avec quelques autres pays THE PEP, nom abrégé du programme paneuropéen intitulé Transport, Health, Environment – a Pan-European Programme. THE PEP a pour objectif de réunir autour d'une table des représentants des secteurs des transports, de la santé et de l'environnement, afin de trouver des réponses communes à des problématiques complexes comme la pollution atmosphérique et l'inactivité physique.

Une telle collaboration intersectorielle favorise les échanges entre des professionnels qui n'entrent sinon presque jamais en contact tout en permettant d'aborder de manière globale des thèmes comme la mobilité durable et de créer ainsi des synergies. Lors de la dernière réunion ministérielle de mai 2021, qui s'est tenue sous forme virtuelle en raison de la pandémie, les gouvernements de la Suisse et de 40 autres pays européens ont signé la déclaration de Vienne et adopté un plan directeur pour la promotion du vélo qui prévoit notamment la création d'un réseau complet de voies cyclables sûres.

Un plan d'action pour plus d'activité physique

La Suisse participe également au plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique (GAPPA, en anglais), dont l'objectif est de réduire de 15% la part des personnes physiquement inactives dans le monde d'ici à 2030. En tant que coordinateur de

la mise en œuvre de ce plan en Suisse dans le cadre de la stratégie MNT, l'OFSP a mandaté une étude afin d'identifier, parmi les vingt champs d'action que compte le GAPPA, ceux dans lesquels le besoin d'action est le plus grand dans notre pays.

Les deux auteurs de l'étude, Hanspeter Stamm et Adrian Fischer, ont interrogé différents experts afin de connaître leur point de vue sur l'état de la mise en œuvre et l'impact potentiel des différents champs d'action. Commençons par la bonne nouvelle: la part des personnes physiquement inactives en Suisse a presque diminué de moitié au cours des deux dernières décennies, passant de près de 19% à environ 8%. Cela montre que de nombreuses approches efficaces ont déjà été mises en place sur le territoire helvétique. La Suisse dispose notamment d'un ensemble bien structuré de sentiers pédestres, d'installations sportives et d'offres d'activité physique auquel la majorité de la population a recours. Les auteurs soulignent d'ailleurs que de nombreux champs d'action du GAPPA sont déjà couverts par les activités actuelles et qu'il convient de les maintenir en place.

Par conséquent, les auteurs de l'étude estiment que la Suisse pourrait se concentrer sur quatre champs hautement prioritaires pour mettre en œuvre le plan: il faut d'abord que les politiques d'urbanisme et des transports soient plus étroitement imbriquées. Deuxièmement, il s'agit de déve-

lopper et d'améliorer le réseau piétonnier et cyclable, afin d'accorder la place qu'elle mérite à la mobilité active et de contribuer à ce que la population ait un mode de vie durable et favorable à la santé.

Troisièmement, il faut des mesures supplémentaires pour renforcer l'activité physique des personnes inactives. En Suisse, les inactifs représentent «un groupe cible relativement réduit, mais hétérogène qui est difficile à atteindre». Les deux auteurs accordent une attention particulière aux personnes âgées et très âgées, car dans le contexte du changement démographique, les mesures adaptées à l'âge pour promouvoir l'activité physique gagnent en importance. C'est pourquoi il faut élargir l'offre d'activité physique destinée aux aînés et, en particulier, permettre aux personnes très âgées d'avoir accès aux espaces extérieurs et de les utiliser.

La part des personnes qui sont physiquement inactives ou ont une activité physique insuffisante étant supérieure à la moyenne parmi les personnes à faibles revenus (39%), Hanspeter Stamm et Adrian Fischer écrivent aussi que des mesures spécialement destinées à ces groupes de la population doivent être développées. Ils recommandent en particulier d'encourager également la création d'un environnement favorable à l'activité physique dans les quartiers les moins privilégiés. Cela implique notamment des aires de jeux attractives, sûres et accessibles. «Des investissements supplémentaires dans la mobilité active (planification des transports et projets sur la mobilité) et notamment dans la circulation à vélo semblent prometteurs», soulignent les auteurs.

Renforcement des programmes d'activité physique

Renforcer les programmes d'activité physique scolaires et extrascolaires à bas seuil est le quatrième des champs d'action prioritaires identifiés. Les activités physiques et sportives diminuant fortement à l'adolescence, il faut continuer de porter une grande attention à l'école et au trajet pour s'y rendre. En collaboration avec les communes, la population doit être davantage sensibilisée à l'importance de l'autonomie pour se rendre à l'école, ce qui réduira également le trafic supplémentaire généré par les parents qui jouent le rôle de taxis. Les experts interrogés dans le cadre de l'étude estiment qu'il reste un potentiel considérable à exploiter à ce niveau, notamment avec les cours de promotion du vélo dans les écoles et l'apprentissage en mouvement.

Contact:

Gisèle Jungo, section Promotion de la santé et prévention, gisele.jungo@bag.admin.ch

Lien:

Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 (GAPPA), état des lieux et analyse des parties prenantes en Suisse (en allemand, résumé en français): <https://tinyurl.com/24bk2nzd>

Impressum: spectra 134, Juin 2022

«spectra» est un bulletin d'information de l'Office fédéral de la santé publique qui paraît quatre fois par an en français, en allemand et en anglais. Il publie également des opinions qui ne coïncident pas avec la position officielle de l'office.

Éditeur: OFSP, 3003 Berne, tél. 058 463 87 79, fax 058 464 90 33, www.ofsp.admin.ch

Réalisation: Adrian Heuss, Miriam Flury, advocacy ag

Responsable de la commission de rédaction: Adrian Kammer, adrian.kammer@bag.admin.ch

Commission de rédaction: Rahel Brönnimann, Claudia Brunner, Daniel Dauwalder, Adrian Kammer, Nadja Stirnimann, Esther Walter

Textes: advocacy ag, collaborateurs de l'OFSP, Ori Schipper

Photos/copyrights: collaborateurs de l'OFSP, Fotolia, iStock by Getty Images

Graphisme: bom! communication ag, Bâle

Impression: Büetiger AG, 4562 Biberist

Tirage: 5000 ex. D, 2500 ex. F, 800 ex. E

Il est possible de commander des numéros séparés et des abonnements gratuits à: Office fédéral de la santé publique, Section Information sanitaire et campagnes, 3003 Berne, kampagnen@bag.admin.ch

Contact

Section, Service

Division Prévention des maladies non transmissibles 058 463 87 11

Section Prévention et promotion (maladies transmissibles) 058 463 88 11

Section Égalité face à la santé 058 463 06 01

Section Politique nationale de la santé 058 463 06 01

Section Information sanitaire et campagnes 058 463 87 79

Section Bases scientifiques 058 463 88 24

www.spectra-online.ch



Lors de la mise en œuvre de la GAPPA, il faudrait améliorer les voies piétonnes et cyclables.