

En 2024, REISO dédie son dossier à l'activité physique

Appel à contributions: le dossier thématique de la revue veut explorer les projets, recherches et autres initiatives abordant le sport et le mouvement en Suisse romande, en lien avec la santé publique et le travail social.

Par Céline Rochat



© Halfpoint / Adobe Stock Mens sana

in corpore sano. « Un esprit sain dans un corps sain »^[1]. Entre la fin du 1er siècle et le début du 16e déjà, le poète satirique Juvénal relevait les liens entre santé mentale et santé physique dans une citation ayant, depuis, traversé les siècles. Le fait de mobiliser son corps pour **prévenir certains troubles**, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension, les apnées du sommeil, l'arthrose ou encore la dépression, n'est plus à prouver. Pourtant, « 81% des adolescents et 27,5% des adultes ont actuellement un niveau d'activité physique inférieur à celui recommandé par l'OMS^[2], ce qui a des conséquences pour eux tout au long de leur vie et pour leur famille, mais aussi pour les services de santé et la société dans son ensemble »^[3]. Dans son Rapport mondial de situation sur l'activité physique, publié en 2022, l'Organisation mondiale de la Santé indique que si la « prévalence actuelle du manque d'activité physique reste inchangée », 47% des nouveaux cas de maladies non transmissibles résulteront de l'hypertension, et 43% de la dépression. Une **véritable urgence** en matière de **santé publique**.

Parmi les effets néfastes d'une vie trop sédentaire, citons évidemment l'**obésité**. Dans le système de santé, en Suisse ou ailleurs, des centres se dédient à cette maladie, comme d'autres se dédient au sport. Ainsi du CHUV, où le Centre de l'obésité^[4] propose aux « patient·e·s une prise en charge coordonnée entre spécialistes, généralistes et soignants », afin d'aborder son traitement de manière pluridisciplinaire. C'est que l'enjeu est de taille : en Suisse, selon l'Office fédéral de la santé publique, « près de 42% de la population adulte souffre d'un surpoids, dont 11% présentent une obésité », un taux par ailleurs en constante hausse depuis 1992. Cette augmentation n'est pas anodine pour la société : les coûts « résultant du surpoids et de l'obésité ainsi que des maladies qui y sont liées »^[5] ont triplé entre 2002 et 2012, passant de 2,6 milliards à tout juste moins de 8 milliards.

Des lignes directrices peu suivies

Pour les **enfants**, jouer et se dépenser relève également de l'essentiel. En 2019, l'OMS révisait ses lignes directrices en matière d'activité physique, des comportements sédentaires et du sommeil des enfants de moins de 5 ans^[6]. L'organisation invitait ainsi les parents à limiter autant que possible les positions assises ou immobiles — tout comme l'usage des écrans — et à permettre aux enfants de 1 à 4 ans à consacrer au minimum 180 minutes quotidiennes aux activités physiques, de différentes intensités. À l'autre bout du spectre de la vie, le mouvement, bien que différent des activités de l'enfance, demeure tout aussi important : la mobilisation physique des **personnes âgées** s'avère essentielle au maintien d'une bonne qualité de vie, favorable au maintien des capacités cognitives, à l'autonomie et au bien-être général.

Un enjeu de santé mentale

La **santé mentale**, particulièrement malmenée depuis la pandémie de Covid-19, a également tout à gagner d'une pratique sportive régulière, à tout le moins à un minimum de mouvement quotidien, ainsi que le démontrent une multitude d'études^[7]. L'activité physique protège en effet et améliore la santé mentale, l'exercice stimulant « la

sécrétion d'hormones qui agissent comme antidépresseur et antidouleur, permettant la régulation de l'humeur et la réduction des effets néfastes du stress »^[61]. En matière de santé mentale, les retombées positives d'une sortie dans la nature ou d'un « bain de forêt » (shinrin-yoku, en japonais) sont par exemple toujours plus documentées, à l'image d'une étude parapluie menée à Montréal^[81] ou de celle à venir à Lausanne^[9]. Les résultats canadiens montrent que les bienfaits de ces moments passés dans la nature sont la « relaxation psychologique et soulagement du stress » et la « réduction de l'anxiété et l'amélioration de l'humeur ». Dix recommandations mineures complètent ce travail, lesquelles touchent autant la santé mentale que la santé physique, avec notamment des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, calmantes et anxiolytiques.

Recréer des liens sociaux grâce au sport

Si les liens entre sport et santé physique sont largement explorés, les études liant sport et domaine social sont moins nombreuses. Les projets existent pourtant, tant pratiquer une activité sportive, particulièrement en groupe, joue un rôle majeur en termes de **maintien du lien social** sans lequel la santé mentale peut se trouver menacée. D'ailleurs, face à la « menace urgente » que représente la solitude, l'OMS vient de créer une Commission pour favoriser le lien social^[10]. Celle-ci « contribuera à faire du lien social une priorité en santé mondiale et à partager les interventions les plus prometteuses », ainsi que l'explique le directeur général de l'OMS Tedros Adhanom, relevant également que « les taux élevés d'isolement social et de solitude dans le monde ont de graves conséquences sur la santé et le bien-être. Les personnes qui n'ont pas suffisamment de liens sociaux étroits sont davantage exposées au risque d'accident vasculaire cérébral, d'anxiété, de démence, de dépression, de suicide et bien d'autres maladies ». S'engager dans un club de sport, participer à des sorties de marche, ainsi qu'à d'autres activités de loisirs en groupe, contribue donc tout à la fois au maintien de la santé physique et à l'intégration sociale.

La pratique d'activités sportives et de loisirs revêt encore un enjeu particulier pour les personnes en situation de **handicap** ou de **migration**. « Un accompagnement sportif inclusif dans les institutions apporte des bienfaits sociaux aux personnes présentant une DI »^[11], relèvent ainsi Boris Bagaric et Roman Zuber. Dans leur travail de Bachelor, les deux étudiants montrent que « le sport développe des compétences sociales qui se mettent au service de l'inclusion ». L'inclusion grâce au sport, pour toute forme de handicap, s'avère un défi, mais également une nécessité, pour une meilleure intégration de chacun-e dans la société.

L'accès aux activités physiques peut aussi, toutefois, être source d'**inégalités**, en Suisse comme ailleurs, pour les personnes dont les revenus ne permettent pas d'acquiescer un abonnement à une structure d'activité physique ou de payer la cotisation d'un club de sport. Pourtant, expérimenter la réussite, le dépassement de soi, la confrontation à l'autre est essentiel au développement humain, et contribue à une meilleure estime de soi. Dans certains pays, c'est également le manque de finances étatiques qui empêche la construction d'infrastructures sportives : « L'application inégale du Plan [d'action mondial de l'OMS] entre les Régions et les pays de différents niveaux de revenu entraîne des inégalités d'accès entre les individus aux opportunités et aux environnements qui permettent d'avoir une activité physique régulière en toute sécurité. »^[12]

Finalement, dans les contextes de migration ou de précarité, le sport et le mouvement s'avèrent également des éléments d'**intégration** : le football, comme la plupart des sports, ne connaît pas de frontière, et nul n'est besoin de parler la langue d'un pays d'accueil pour s'y adonner. En ce sens, rejoindre une équipe est donc un facteur d'intégration sociale et d'apprentissage des us et coutumes. Pour les personnes sans activité professionnelle, ce vecteur s'avère d'autant plus important.

En 2024, REISO consacrera donc son dossier thématique annuel à l'exploration des problématiques, projets, recherches et autres initiatives déployées en Suisse romande en matière d'activité physique, en lien avec la santé publique et le travail social. Vos travaux s'inscrivent dans ce champ ? REISO serait ravie de pouvoir **compter sur votre contribution** dans le dossier thématique 2024. Prenez contact avec la rédaction !

Modalités pratiques

Les articles du dossier annuel de REISO « **Sport et mouvement** » sont publiés de janvier à décembre 2024. Les textes peuvent prendre diverses formes, que ce soit une synthèse de recherche, une réflexion, une présentation d'action sur le terrain ou un partage d'expérience. Les articles comptent 10'000 signes (espaces compris) au maximum. Les modalités de contribution, la ligne éditoriale et les recommandations rédactionnelles se trouvent [sur cette page](#). La rédaction se réjouit de recevoir vos propositions à info@reiso.org.

En 2023, le dossier thématique s'intitulait « Durabilité ». Les articles publiés dans ce cadre peuvent être consultés [sur cette page](#).

^[11] Juvénal, Satires (vers 100-125) (texte, traduction et commentaire de Pierre de Labriolle, François Villeneuve et Olivier Sers), Paris, Les Belles Lettres, 1921 ; réédition, 1996

^[12] Pour les adultes, les recommandations de l'OMS sont une pratique de 150 à 300 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée, 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité élevée, ou une combinaison équivalente. Toutes les recommandations, en fonction des catégories d'âge, figurent dans les « [Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'oeil](#) ».

Genève : OMS, 2020

^[13] [« Rapport mondial de situation sur l'activité physique »](#), OMS, Genève, 2022, 12 pages.

^[14] <https://www.chuv.ch/fr/obesite/>

^[15] [« Coûts occasionnés par l'obésité en Suisse »](#), OFSP, Berne, dernière modification 2019

^[16] [« Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage »](#). OMS, Genève, 2019.

^[17] Quelques-uns de ces travaux sont mentionnés par Unisanté dans sa fiche [« FAQ Activité physique et santé mentale »](#).

^[18] Louis Bherer, [« Les bienfaits du « bain de forêt » sur le bien-être psychologique »](#). Observatoire de la prévention, Institut de cardiologie de Montréal, 2023.

^[19] <https://www.unisante.ch/fr/formation-recherche/recherche/projets-etudes/etude-befit>

^[100] [« L'OMS crée une Commission pour favoriser le lien social »](#). OMS, novembre 2023.

[11] Bagaric, Boris, Zuber, Romain, Repond, Gloria (Superviseur académique), [« Sport et travail social : Développer le sport en institution : comment le sport est utilisé dans l'accompagnement des enfants et adolescents présentant une déficience intellectuelle, quels sont ses bienfaits et ses limites ? »](#). Sierre : Haute école et École supérieure de travail social — HES-SO Valais, 2023, 52 pages Bachelor of Arts HES-SO en travail social: Haute école et École supérieure de travail social - HES-SO Valais, 2023

^[12] Rapport de l'OMS, op. cit., p. 2