Promouvoir l'activité physique, enjeu de santé publique

Un dossier thématique complet, proposé par une association belge, montre à quel point bouger est bon pour tout le monde. Aperçu.



« Une activité? physique régulière contribue a? une bonne sante? physique et mentale. Elle est bénéfique pour les personnes de tous âges et de toutes capacités, et il n'est jamais trop tard pour devenir plus actif et moins sédentaire et améliorer ainsi son état de sante?. Pourtant, 81% des adolescents et 27,5% des adultes ont actuellement un niveau d'activité? physique inférieur a? celui recommande? par l'OMS, ce qui a des conséquences pour eux tout au long de leur vie (...), mais aussi pour (...) la société? dans son ensemble ». Voilà ce que l'on peut lire dans le Rapport mondial de situation sur l'activité physique 2022 publié par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Ce cadre posé, l'association belge Culture&Santé, qui œuvre pour la promotion de la santé, d'éducation permanente et de cohésion sociale, a exécuté un travail minutieux afin de proposer un dossier très complet sur cette thématique. Intitulé Promouvoir l'activité physique : un enjeu pour la santé de toutes et tous, il passe en revue ce qui se fait à travers le monde pour aider les populations à bouger davantage. Il fournit également une grande quantité d'études et d'articles scientifiques sur le sujet, travaux réalisés en France, en Belgique, au Canada, au Luxembourg et en Suisse.

Âge, genre et aménagement du territoire

Parmi les aspects passés en revue dans ce dossier figure celui qui s'intéresse à l'activité physique sous le prisme de l'âge et du genre. Selon le niveau d'éducation, les revenus et la situation professionnelle, les personnes sont plus ou moins actives. « A? cette distribution sociale, s'ajoutent des inégalités dans la participation a? l'activité? physique selon d'autres caractéristiques de stratification sociale comme le genre (avec des femmes généralement moins actives que des hommes), l'âge ou l'incapacité? », lit-on dans le document belge. La pratique sportive des hommes et des femmes est également abordée sous l'angle des inégalités.

Un autre chapitre intéressant concerne l'aménagement du territoire, vu comme un levier pour lutter contre la sédentarité et favoriser la mobilité douce. « Les interventions en environnement bâti sont prometteuses pour accroître la pratique d'une activité? physique de loisirs. Les interventions qui ont démontré? de bons résultats sont celles liées a? la construction de nouveaux parcs ou a? la rénovation des parcs existants et a? l'aménagement du territoire (...) », précise le dossier. Agir sur la densité des quartiers, sur le réseau de routes et de pistes cyclables peut vraiment faire la différence.

Les multiples chapitres ainsi que la grande quantité de références permettent de mieux comprendre les enjeux de l'activité physique sur la santé de la population et donnent des exemples concrets de ce qui se fait dans plusieurs pays.

(Yseult Théraulaz)

Consulter le dossier thématique «Promouvoir l'activité physique: un enjeu pour la santé de tous et toutes». Association Culture&Santé, Belgique, 2022, 45 pages.