

# Faciliter et promouvoir durablement les activités physiques et sportives, un choix de société pour la santé et le bien-être de la population.

Plaidoyer du Réseau français Villes-Santé  
juin 2024

La promotion de la santé physique et mentale est primordiale. L'un de ses volets est la promotion des activités physiques du quotidien et l'ensemble des pratiques sportives. Elle favorise l'émancipation et le lien social. Elle prévient un très grand nombre de maladies, leurs conséquences dont le coût est colossal. Elle accompagne les soins quand survient la pathologie. Elle met en place des environnements favorables à la santé. Elle justifie un investissement social et économique majeur, valorisé dans les nouvelles approches politiques soutenues par l'OMS et le Réseau européen des Villes-Santé<sup>1</sup>, promouvant une « économie du bien-être » (*Wellbeing economy*<sup>2</sup>).

Cependant, les inégalités de pratique d'activités physiques et sportives sont très fortes en France<sup>3</sup>. Pire, elles s'aggravent. Ces pratiques ne sont pas dues à la motivation personnelle mais à un environnement qui induit un type et une régularité des pratiques. Les publics les plus éloignés des activités physiques et sportives sont ainsi les adolescentes, les femmes, les personnes issues de catégories socio-économiques moins favorisées, les personnes en situation de handicap et les seniors<sup>4</sup>. Les impacts de ces inégalités sur la santé sont majeurs, la réponse publique doit en tenir compte.

Ainsi, par leurs compétences, les villes et intercommunalités contribuent à la bonne santé des habitants en leur apportant des conditions favorables à la pratique d'activités physiques ou sportives au quotidien. Elles agissent par :

- **des politiques éducatives**, en promouvant les activités non genrées, en luttant contre les discriminations et en diffusant les valeurs socio-éducatives du sport ;
- **des politiques engagées sur le front des luttes contre les violences sexistes et sexuelles**, en sensibilisant les bénévoles et salariés encadrant les pratiques ;

<sup>1</sup> [Healthy and thriving cities demand social, economic, human and planetary well-being \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-cities)

<sup>2</sup> <https://wellbeingeconomy.org>

<sup>3</sup> [Productions - Onaps.fr](https://www.onaps.fr)

<sup>4</sup> [Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe | OECD iLibrary \(oecd-ilibrary.org\)](https://www.oecd-ilibrary.org/fr/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe)

- **la promotion des activités physiques et sportives**, en mobilisant les habitants et en accompagnant les enfants par les services de santé scolaire et par les équipes du périscolaire ; en travaillant avec les professionnels de santé dans leur rôle de prévention ;
- **des dispositifs spécifiques pour les publics prioritaires** (médiation en santé, animation sportive, maisons sport-santé, mise en réseau des professionnels de santé). Ces dispositifs nécessitent de s'engager sur un temps long et de favoriser l'implication des habitants ;
- **le soutien aux clubs sportifs et associations**, en renforçant l'accessibilité de l'offre (aide à la licence, diversification des offres auprès des publics prioritaires), en permettant l'activité physique pour les personnes atteintes de pathologies grâce aux dispositifs de sport-santé sur ordonnance et d'activité physique adaptée et en communiquant sur ces offres, et en les engageant dans une dynamique de promotion de la santé ;
- **un accès facilité à des équipements de proximité** (parcs, rues, salles et terrains de sports, écoles, application des approches de design actif), permettant une diversité de pratiques qui répondent aux besoins et envies des habitants à tout âge ;
- **les aménagements urbains**, en favorisant les déplacements actifs (marche, vélo), en encourageant les déplacements plus longs avec le déploiement de mobiliers adaptés (bancs, sanitaires) ;
- **la considération des enjeux environnementaux** qui peuvent avoir un impact sur les pratiques d'activités physiques et sportives (qualité de l'air et des eaux, changements climatiques, nature en ville et soutien à la biodiversité) et encourager la promotion des pratiques en plein air.

Les villes et intercommunalités agissent. Mais, elles ne peuvent agir seules, ni seulement sur la base de leur bonne volonté. **Le Réseau français Villes-Santé enjoint ainsi l'État à s'engager sur la coordination du système de santé abordant le virage de la prévention, en définissant une stratégie nationale durable.** Cette stratégie doit augmenter les moyens de la prévention et viser à réduire les inégalités sociales. Elle doit soutenir la construction, la rénovation et les usages au sein de ces bâtiments et espaces qui accueillent les actions de prévention incluant les pratiques d'activités physiques et sportives.

**Les villes et intercommunalités doivent de plus, être considérées comme cheffes de file des politiques locales de prévention et de promotion de la santé** visant à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé. Le Réseau français Villes-Santé appelle alors à une discussion entre l'État et les villes et intercommunalités pour établir un partenariat nouveau. L'État doit s'engager dans **l'ouverture de moyens financiers pérennes ciblés vers les collectivités** (inscription au PLFSS, crédits FIR délégués, etc.) tenant compte des inégalités territoriales, dans **l'accès aux données locales existantes pour mieux cibler et renforcer les actions**, et dans **le soutien à des programmes locaux de recherche.**

**Nous appelons à investir massivement pour la santé et le bien-être.** Les maladies chroniques explosent, le système de soins sature. **Nous avons plus que jamais besoin d'une approche volontariste, cohérente et préventive.** La promotion des activités physiques et sportives est un des volets majeurs de la promotion de la santé. À l'instar des orientations des villes et intercommunalités, elle doit être une priorité de l'ensemble des politiques nationales. Il est grand temps de reconnaître, comme nos voisins européens<sup>5</sup>, que **l'action par la prévention et la promotion de la santé, quand elle est adaptée aux publics qui en bénéficient, a des effets majeurs sur la santé physique, mentale et sociale des habitants, et agit de manière vertueuse sur le long terme.**

<sup>5</sup> OECD Health at a Glance: Europe 2022 State of Health in the EU cycle (Activité physique, P120-121) ; France: Country Health Profile 2023 | European Observatory on Health Systems and Policies (who.int)

---

## » Rappel sur les définitions internationales de l'activité physique

L'OMS définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques<sup>6</sup> qui requiert une dépense d'énergie supérieure au repos » effectué dans la vie quotidienne, pour se déplacer, sur le lieu de travail et dans le cadre des loisirs. Le niveau d'activité physique varie en fonction de son intensité, de sa fréquence et de sa durée.

### La pratique d'activité physique régulière est un facteur protecteur :

- Sur le plan physique, dans la prévention et la prise en charge de maladies chroniques (obésité, hypertension, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, certains cancers, etc.) et pour améliorer la santé osseuse, les aptitudes musculaires et les capacités cardiorespiratoires.
- Sur le plan psychique, en participant à l'amélioration des fonctions cognitives et à l'augmentation de la confiance en soi, de la qualité de vie et de sommeil, et en diminuant les risques d'anxiété et de dépression.

Les effets varient en fonction du type d'activité physique : endurance, étirement, équilibre, souplesse, force, renforcement musculaire, ou autres. Globalement, la pratique d'activité physique est favorable au lien social, au développement de l'enfant et de l'adolescent et à la réduction des effets liés au vieillissement.

Les lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité de l'OMS pour tous et à tous les âges prônent que **toute activité physique vaut mieux que l'inactivité**, y compris pour les femmes enceintes, les personnes souffrant d'une maladie chronique ou d'un handicap. **Pour protéger la santé et favoriser le bien-être des populations chaque mouvement compte.**

Pour les adultes, **150 à 300 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée par semaine minimum** (ou au moins 75 à 150 minutes d'activité d'intensité soutenue) sont recommandées<sup>7</sup>, et 60 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à soutenue par jour pour les enfants et adolescents. Chez les enfants de moins de cinq ans le temps d'activité physique quotidien recommandé est fixé à 180 minutes. Pour tous les âges, **les preuves scientifiques mettent en évidence l'importance de la régularité de l'activité physique** (au cours de la semaine).

Pour renforcer les bénéfices sur la santé, la pratique d'activité physique doit être associée à une réduction des temps de sédentarité dont les effets sur la santé sont néfastes. À distinguer de l'inactivité physique qui se caractérise par un niveau et une intensité insuffisante d'activité physique, la sédentarité est définie comme une situation d'éveil avec une faible dépense énergétique, en position assise ou allongée<sup>8</sup>.

---

<sup>6</sup> Les muscles squelettiques sont fixés aux os et sont sous contrôle volontaire du système nerveux central. D'autres muscles sont dits « non-squelettiques », par exemple le cœur ou des tissus musculaires situés dans les parois de certains organes (tube digestif, etc.).

<sup>7</sup> Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé : les adultes devraient également pratiquer au moins deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.

<sup>8</sup> Ainsi, une personne peut à la fois atteindre un niveau satisfaisant d'activité physique au regard des recommandations de l'OMS et être trop sédentaire : par exemple une personne pratiquant une activité sportive plusieurs fois par semaine mais passant par ailleurs de longues périodes assis (bureau, transport, temps d'écran en soirée, etc.).