

PRÉVENTION DES MALADIES NON TRANSMISSIBLES

Investir dans la promotion de l'activité physique, ça rapporte!

Un complément à la *Charte de Toronto pour l'activité physique* :
une *appel mondial à l'action*

L'inactivité physique est la quatrième cause mondiale de mortalité due aux maladies non transmissibles (MNT) – maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, diabète, divers types de cancer – et on lui attribue annuellement plus de trois millions de décès évitables.¹ Elle est associée directement ou indirectement aux autres principaux facteurs de risque des MNT : tension artérielle élevée, hypercholestérolémie, hyperglycémie. Elle est aussi reliée à la spectaculaire augmentation de l'obésité observée récemment chez les enfants et les adultes, non seulement dans les pays développés, mais aussi dans plusieurs pays en développement. Enfin, une abondance de recherches ont établi que l'inactivité physique constitue un important facteur de risque des MNT, indépendamment de la mauvaise alimentation, du tabagisme ou de l'abus d'alcool.

Tout au long de la vie, l'activité physique est bénéfique pour la santé : elle favorise la croissance et le sain développement des enfants et des jeunes; elle contribue à prévenir le gain de poids au mitan de la vie et à vieillir en santé; elle aide à améliorer et à maintenir la qualité de vie et l'autonomie des personnes âgées.

Selon les plus récents estimés, l'inactivité physique serait une menace pour la santé de 60 % de la population mondiale.² C'est pourquoi l'augmentation générale du niveau d'activité physique constitue une priorité de santé publique dans la plupart des pays à revenu élevé ou moyen, alors qu'elle est rapidement en voie d'en devenir une dans les pays à faible revenu où les structures socioéconomiques se modifient à un rythme effarant.

La *Charte de Toronto pour l'activité physique* (mai 2010) fait état des multiples bienfaits directs et indirects des programmes et des politiques visant à augmenter le niveau d'activité physique de la population.³ Traduite en quinze langues, elle présente un solide plaidoyer en faveur d'une intensification de l'action et d'un accroissement de l'investissement en activité physique dans le

cadre d'une approche intégrée en prévention des MNT. Élaborée à la suite d'une vaste consultation internationale, la Charte lançait, en 2010, un appel à l'action dans quatre domaines-clés identifiés dans la Stratégie mondiale pour l'alimentation et l'activité physique : 1) une politique nationale; 2) des politiques et des règlements; 3) des programmes et des environnements favorables; 4) des partenariats.

Il existe un large corpus de données probantes pour guider l'implantation de stratégies efficaces afin d'augmenter l'activité physique.^{4,5,6} Il faut miser sur des stratégies qui visent à la fois les déterminants individuels, socioculturels, environnementaux et politiques de l'inactivité physique. Rappelons que la pratique d'activités physiques est influencée par des politiques et des façons de faire dans des domaines aussi diversifiés que l'éducation, le transport, les loisirs, l'aménagement urbain, la communication de masse et les affaires. Aussi, les acteurs de ces secteurs d'activités sont-ils appelés à prendre part à l'identification de solutions.

Il y a un besoin évident d'informer, de motiver et de soutenir les individus et les communautés pour promouvoir un mode de vie physiquement actif qui soit sécuritaire, accessible et agréable.

Il n'y a pas de solution unique pour augmenter l'activité physique. Ce qui est certain, c'est que cela nécessitera la mise en œuvre coordonnée de multiples stratégies.



Grâce à une approche territoriale couvrant les lieux où les gens vivent, travaillent et se récréent, on peut rejoindre un grand nombre de personnes.

7 Avenues prometteuses pour favoriser l'activité physique

Afin de soutenir les pays qui sont prêts à relever le défi, voici sept avenues prometteuses qui ont contribué à augmenter la pratique d'activités physiques et qui peuvent être réalisées un peu partout dans le monde.

1 L'école, un milieu de vie à mobiliser

L'école est un lieu privilégié où les jeunes acquièrent les connaissances, les habiletés et les habitudes pour mener une vie saine et active. C'est aussi un milieu qui peut offrir à la grande majorité des enfants de nombreuses occasions d'être physiquement actifs. Une approche intégrée de l'activité physique implique :

- la priorisation de cours réguliers et dynamiques d'éducation physique;
- la création d'environnements favorables avec les ressources nécessaires à des activités physiques libres ou encadrées tout au long de la journée (par ex. des jeux avant, pendant et après la classe);
- la promotion de programmes de transport actif (marche, vélo) pour aller et revenir de l'école.

Toutes ces interventions peuvent faire partie d'une politique officielle de l'école et devraient recevoir l'appui du personnel, des élèves, des parents et de l'ensemble de la communauté. Pour en savoir plus sur les meilleures façons d'implanter un programme à l'école, consulter :

- Ribeiro IC, Parra DC, Hoehner CM, Soares J, Torres A, Pratt M, *et al.* *School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America.* Global Health Promotion; 17(2) 2010.
- International Union of Health Promotion and Education (IUHPE). *Achieving health promoting schools: Guidelines for promoting health in schools.* 2009. www.iuhpe.org
- Organisation mondiale de la santé. *Cadre pour une politique scolaire : mise en œuvre de la stratégie mondiale de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé.* Genève : Organisation mondiale de la santé; 2008.

2 Des politiques et des réseaux de transport axés sur la marche, le vélo et le transport collectif

Le transport actif constitue la façon la plus simple et la plus durable d'augmenter l'activité physique quotidienne. De plus, il procure des effets bénéfiques supplémentaires tels une meilleure qualité de l'air, une réduction de la congestion routière et une diminution des émissions de CO₂.

L'augmentation du nombre de personnes qui délaisseront l'automobile pour le transport actif passe par des politiques d'aménagement urbain axées notamment sur l'accessibilité des voies piétonnières, des pistes cyclables et du transport collectif. Ces politiques doivent, en outre, être soutenues par des campagnes dynamiques pour promouvoir la marche, le vélo et le transport en commun. On retrouve des exemples de réussite un peu partout dans le monde. Pour en savoir plus sur les meilleures façons d'augmenter le transport actif, consulter :

- Pucher J, Dill J, Handy S. *Infrastructure, programs, and policies to increase bicycling: An international review.* Prev Med. 50 S106–S125; 2010.
- *An Australian vision for active transport.* A report prepared by Australian Local Government Association, Bus Industry Confederation, Cycling Promotion Fund, National Heart Foundation of Australia, International Association of Public Transport. 2010. www.alga.asn.au/policy/transport/ActiveTransport.pdf
- World Health Organization. *A physically active life through everyday transport with a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe.* Copenhagen: Who Regional Office for Europe; 2002.





3 Un aménagement urbain qui assure un accès sécuritaire aux activités physiques récréatives, à la marche et au vélo aux personnes de tous les âges et de toutes les conditions

L'environnement bâti peut faciliter ou entraver la pratique d'activités physiques sportives ou récréatives, de la marche et du vélo. Les politiques et les règlements en matière d'urbanisme et de design urbain devraient exiger la mixité des usages – commerces, services et emplois à proximité des quartiers résidentiels – ainsi qu'une bonne connectivité du réseau de rues pour encourager les déplacements à pied ou à vélo.

Si l'accès à des espaces verts publics dotés d'équipements récréatifs pour tous les âges est primordial, un réseau de voies piétonnières, de pistes cyclables et de transport collectif facilite autant les déplacements que les loisirs actifs. Pour en savoir plus sur les meilleures façons de créer un environnement urbain qui favorise l'activité physique, consulter :

- National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). *Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity*. London, UK: NICE; 2008. www.nice.org.uk/nicemedia/live/11917/38983/38983.pdf
- Heath GW, Brownson RC, Kruger J, Miles R, Powell K, Ramsey LT. *The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: A systematic review*. J Phys Act Health. (S1):S55-S76. 2006.
- *Healthy Spaces & Places: A national guide to designing places for healthy living*. Developed by the Australian Local Government Association, the National Heart Foundation of Australia and the Planning Institute of Australia and funded by the Australian Government Department of Health and Ageing. www.healthypaces.org.au

4 Inclure l'activité physique et la prévention des MNT dans les soins primaires

Les médecins et les autres professionnels de la santé ont une influence sur le comportement de leurs patients et peuvent jouer un rôle de premier plan dans la prévention des MNT, car ils sont en mesure de rejoindre une grande partie de la population. Les systèmes de santé devraient donc faire de l'activité physique, ou de l'absence d'activité physique, un élément du dépistage des comportements à risque pour prévenir les MNT et sensibiliser les patients. Si cela est possible, la prévention devrait aussi faire partie du suivi des maladies infectieuses. En plus de messages positifs sur les bienfaits de l'activité physique, la prévention doit mettre l'accent sur de brefs conseils pratiques et des références à des groupes de soutien et à des ressources appropriées (services municipaux d'activité physique, organismes communautaires, etc.) qui aideront les personnes à adopter un mode de vie actif.

Dans la plupart des pays, il sera nécessaire d'offrir aux professionnels de la santé des programmes de perfectionnement sur la prévention des MNT par l'activité physique et l'abandon des comportements à risque. Pour en savoir plus sur les meilleures façons de promouvoir l'activité physique dans les soins de première ligne, consulter :

- Joint Advisory Group on General Practice and Population Health. *Integrated approaches to supporting the management of behavioural risk factors of Smoking, Nutrition, Alcohol and Physical Activity (SNAP) in general practice*. Canberra: Australian Government Department of Health and Ageing; 2001. [www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61to65/\\$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf](http://www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61to65/$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf)
- Mendis S. *The policy agenda for prevention and control of non-communicable diseases*. Br Med Bull November 8 Dec 2010. doi: 10.1093/bmb/ldq037.
- Organisation mondiale de la santé. *Rapport sur la santé dans le monde: Les soins de santé primaires, maintenant plus que jamais*. Genève: Organisation mondiale de la santé; 2008.

5 L'éducation populaire pour sensibiliser le public et modifier les normes sociales à propos de l'activité physique

Les médias sont un outil remarquable pour transmettre au grand public des messages clairs et cohérents sur l'activité physique. Or, dans la plupart des pays, la promotion de l'activité physique est absente des communications de masse. Des messages payants et non payants peuvent pourtant permettre de sensibiliser et d'informer le public, de transformer les normes et les valeurs sociales et de motiver la population à devenir plus active.

Les moyens ne manquent pas : médias électroniques, panneaux publicitaires, campagnes de relations publiques, messages santé affichés dans des lieux stratégiques, événements publics, publipostage ainsi que « textos », réseaux sociaux et autres applications d'Internet. La combinaison de plusieurs approches, élaborées en lien avec de grands événements publics, soutenues par la communauté et utilisées pendant une période plus ou moins longue, constitue le plus sûr moyen pour informer la population des choix santé et changer les valeurs sociales. Pour en savoir plus sur les meilleures façons d'utiliser les médias et l'éducation populaire, consulter :

- Wakefield M, Loken B, Hornik R. *Use of mass media campaigns to change health behaviour*. The Lancet 2010; 376:1261-1271.
- Bauman A, Chau J. *The role of media in promoting physical activity*. J Phys Act Health 2009; 6:S196-S210.
- Health Development Agency. *The effectiveness of public health campaigns*. Briefing No. 7, June 2004. www.nice.org.uk/niceMedia/documents/CHB7-campaigns-14-7.pdf



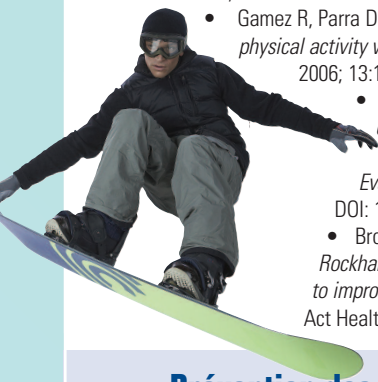


6 Mobiliser les ressources et les forces vives de la collectivité par des programmes conçus pour l'ensemble de la communauté et implantés dans divers milieux

Des stratégies de promotion de l'activité physique visant l'ensemble de la communauté et tous les groupes d'âge seront plus efficaces qu'un programme sectoriel ou ponctuel. Intégrer des politiques, des programmes et des activités éducatives dans des milieux stratégiques – villes, instances décisionnelles locales, écoles, organismes communautaires et lieux de travail – permet d'augmenter le niveau d'activité physique d'une grande partie de la population.

Grâce à une approche territoriale couvrant les lieux où les gens vivent, travaillent et se récréent, on peut rejoindre un grand nombre de personnes. Il existe plusieurs exemples de réussite dans les pays à revenu élevé et moyen. Pour en savoir plus sur les meilleures façons d'élaborer des programmes à l'échelle de la communauté, consulter :

- Matsudo SM, Matsudo VR, Araujo TL *et al.* *The Agita Sao Paulo Program as a model for using physical activity to promote health.* Rev Panam Salud Publica 2003;14:265-272.
- Matsudo SM, Matsudo VR, Araujo TL *et al.* *Time trends in physical activity in the state of Sao Paulo, Brazil: 2002-2008.* Med Sci Sports Exerc 2010; doi 10.1249/MSS.0b013ec3181c1fc8c.
- Gamez R, Parra D, Pratt M *et al.* *Muevete Bogota: Promoting physical activity with a network of partner companies.* Promot Educ 2006; 13:138-143.
 - Maddock J, Takeuchi L, Nett B *et al.* *Evaluation of a statewide program to reduce chronic disease: The healthy Hawaii initiative, 2000-2004. Evaluation and program planning 2006; 29:293-300. DOI: 10.1016/j.evalprogplan.2005.12.007.*
 - Brown WJ, Mummery K, Eakin E *et al.* *10,000 Steps Rockhampton: Evaluation of a whole community approach to improving population levels of physical activity.* J Phys Act Health 2006;3:1-14



7 Des programmes pour promouvoir le « sport pour tous » et encourager la participation de tous les groupes d'âge

Le sport étant universellement populaire, des programmes et des politiques de sport communautaire ou de type « sport pour tous » peuvent contribuer à augmenter le niveau d'activité physique. Pour cela, il faudrait pouvoir compter sur un système accessible où seraient proposées un large éventail d'activités sportives pratiquées d'abord pour le plaisir et pouvant intéresser tous les groupes d'âge des deux sexes. On aurait ainsi accès à des lieux d'entraînement sécuritaires sous la supervision d'entraîneurs compétents. La mise en œuvre de ces programmes devrait se faire en partenariat avec les fédérations sportives internationales, les comités olympiques nationaux, les organisations sportives nationales et régionales ainsi qu'avec les clubs locaux et les autres intervenants sportifs des communautés.

Les industries du sport et du conditionnement physique, parce qu'elles sont actives dans tous les pays, peuvent, tout comme les vedettes du sport érigées en modèles, être un puissant canal de communication et de promotion pour inciter les gens à être physiquement actifs. Mais cela ne saurait suffire. En effet, il faut des politiques et des programmes qui, en réduisant les barrières sociales et financières, augmenteront la motivation de tous et de toutes, y compris les personnes souffrant d'un handicap physique ou mental. Pour en savoir plus sur les programmes de type « sport pour tous », consulter :

- The Sport for All Commission. www.olympic.org/sport-for-all-commission
- The development of Sport for All in the countries of Europe. www.sport-in-europe.eu/index.php?option=com_content&task=view&id=46&Itemid=140
- Baumann W. *The global Sport for All movement: Achievements and challenges.* International Council of Sports Science and Physical Education Bulletin No 50 May 2007. www.icsspe.org
- Canadian Sport For Life / Au Canada, le sport c'est pour la vie. www.canadiansportforlife.ca

« Prévention des maladies non transmissibles : Investir dans la promotion de l'activité physique, ça rapporte ! » est un complément à la *Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Ce document présente sept avenues prometteuses pour augmenter le niveau d'activité physique de la population. Réalisées à grande échelle, les actions proposées pourront réduire significativement le fardeau des maladies non transmissibles et améliorer la santé et la qualité de vie de la population. De plus, elles contribueront à assainir l'environnement dans lequel nous vivons.

Référence bibliographique suggérée : Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). « Prévention des maladies non transmissibles : Investir dans la promotion de l'activité physique, ça rapporte ! » Juillet 2011. www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork

Références

1. World Health Organization. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.* Geneva: World Health Organization; 2009. www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf.
2. Bull FC, Armstrong TP, Dixon T, Ham S, Neiman A, Pratt M. Physical Inactivity. In: Ezzati M, Lopez A, Rodgers A, Murray C, editors. *Comparative quantification of health risks: Global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors.* Geneva: World Health Organization; 2005.
3. Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action.* 20 mai 2010. www.globalpa.org.uk.
4. World Health Organisation. *Interventions on diet and physical activity: What works?* Summary report. Geneva: World Health Organization; 2009.
5. Hoehner CM, Soares J, Parra Perez D, Ribeiro IC, Joshi CE, Pratt M, Legetic BD, Carvalho Malta D, Matsudo VR, Ramos LR, Simões EJ, Brownson RC. *Physical activity interventions in Latin America: A systematic review.* Am J Prev Med 2008;34(3):224-233.
6. Brown DR, Heath GW, Martin, SL (Eds.). *Promoting physical activity: A guide to community action*, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010.

