



ASSEMBLÉE NATIONALE

15ème législature

Promotion activité physique régulière

Question écrite n° 5756

Texte de la question

M. Marc Delatte attire l'attention de Mme la ministre des solidarités et de la santé sur la promotion de l'activité physique régulière. Dans le cadre des bénéfices qui ne sont plus à démontrer dans le cadre de la prévention secondaire ou tertiaire et face à la pente inflationniste des affections de longue durée, notamment le diabète et les affections cardiovasculaires, la pratique physique régulière est un des moyens simple et peu onéreux pour réduire significativement la prévalence de ces affections. Le député salue en cela la décision de la ministre quant à inscrire comme priorité nationale la prévention et l'éducation. Que chacun soit son propre acteur de santé et promette dans son entourage l'activité physique est un objectif témoignant de l'altruisme et du « prendre soin ». Il conviendrait de privilégier la pratique tout simplement de la marche. C'est de bon sens, c'est simple et peu onéreux : 5 000 pas par jour suffisent pour sortir de la sédentarité. Cependant, le bénéfice en termes de santé s'inscrit dans la pratique régulière. Et il ne faut pas obligatoirement tout médicaliser afin de renforcer l'efficacité des mesures. Ne pourrait-on dès lors : renforcer la formation à l'éducation thérapeutique des acteurs de santé ; accompagner et renforcer l'action des structures à vocation sportive, club de marche, toutes associations favorisant l'activité sportive (danse, etc...) renforçant également le lien social face à l'isolement ; développer une stratégie de communication simple, interpellant tous les publics, ciblée tout simplement sur la pratique de la marche, dans les lieux de vie tels que les transports en commun, les applications pour *smartphone* (avec protection des données individuelles), le réseau social, télévision, affiche informative au pied des escalators et ascenseurs ; développer les infrastructures libres d'accès, parcs avec parcours santé, un rattrapage est nécessaire, notamment dans les zones urbaines défavorisées), entretien des chemins de randonnée etc... La liste n'est évidemment pas exhaustive. La mise en place de ces actions de prévention, en visibilité, démontrerait la volonté et le souci du Gouvernement vis-à-vis de la population, notamment vis-à-vis des plus fragilisés. Il l'interroge sur les actions qu'elle entend mettre en œuvre afin de favoriser une activité physique régulière chez les Français.

Texte de la réponse

L'activité physique est un déterminant majeur de santé comme l'attestent les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé et les différentes expertises menées. Les études scientifiques qui soulignent les bienfaits d'une activité physique et sportive régulière ne manquent pas, que ce soit l'expertise collective de l'institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) de 2008 ou d'autres publications plus récentes comme l'avis de l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) de 2016 : prévention et réduction des risques de survenue (prévention primaire) de la plupart des maladies chroniques (diabète de type 2, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, maladies cardiovasculaires, cancer), amélioration de l'état clinique, réduction des complications et des risques de récurrences de plus de 26 pathologies chroniques (prévention secondaire et tertiaire). Il est important à la fois d'augmenter la pratique de l'activité physique et de réduire les comportements sédentaires car en agissant sur les 2 volets, on obtient les meilleurs bénéfices sur la santé. Les études récentes - Esteban (Étude de santé sur l'environnement, la bio surveillance, l'activité physique et la nutrition) de l'agence nationale de santé publique –

santé publique France et INCA3 (troisième étude individuelle nationale des consommations alimentaires) de l'ANSES montrent une dégradation des indicateurs de la pratique d'activité physique et de la sédentarité dans la population française au cours des 10 dernières années. 1 adulte sur 5 cumule les deux facteurs de risque, à savoir un niveau de sédentarité élevé et un niveau d'activité physique bas, inférieur aux recommandations. La promotion d'une activité physique régulière constitue une priorité de la stratégie nationale de santé (SNS) 2018-2022. Elle entend encourager la pratique d'une activité physique à tous les âges de la vie, notamment, grâce au développement de l'offre de pratique, à des aménagements de l'espace public favorisant le temps passé dans les espaces de nature, ainsi qu'au développement des mobilités actives, dont la marche et le vélo. Lutter contre les comportements sédentaires dans la vie quotidienne (domicile, travail, école...) et accompagner le déploiement de l'activité physique adaptée prescrite dans le traitement de certaines pathologies fait également partie des priorités de la stratégie nationale de santé. Le Plan national de santé publique (PNSP), qui constitue, selon une approche générationnelle et populationnelle, la déclinaison opérationnelle de la stratégie nationale de santé, prévoit à ce titre les actions concrètes suivantes : la prévention de l'obésité chez les enfants, par la promotion renforcée de l'activité physique dans le cadre de l'expérimentation de prévention de l'obésité chez les enfants de 3 à 8 ans, le soutien du parcours éducatif de santé dans son volet éducation à l'alimentation, à l'activité physique et sportive pendant et en dehors du temps scolaire, la sensibilisation des seniors aux bienfaits de l'activité physique et de l'alimentation favorable à la santé, notamment, à domicile comme dans les établissements sociaux et médico-sociaux, l'incitation des médecins à intégrer l'évaluation de la condition physique et de l'état nutritionnel dans le suivi de leurs patients sur la base des recommandations de la Haute autorité de santé (HAS), l'inscription de l'activité physique dans les projets d'établissements de résidence autonomie ou des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) et faciliter l'accès à ces activités. Sur un plan plus général, différentes structures seront mobilisées : les fédérations sportives devront à l'occasion des grands événements sportifs internationaux promouvoir des comportements favorables à la santé et au bien-être et principalement des 4 facteurs de risque de maladies non transmissibles (tabac, alcool, alimentation déséquilibrée, sédentarité) et 500 maisons de santé seront ouvertes sur le sport avec une priorité donnée aux quartiers prioritaires de la politique de la ville. Sur la base d'un cahier des charges national, ces maisons "sport-santé" viseront à rapprocher les professionnels de santé et du sport pour faciliter l'orientation et l'accès aux activités physiques et sportives dans le cadre de la prévention primaire et à l'activité physique adaptée pour les personnes malades. Des actions pour augmenter la pratique de l'activité physique régulière et diminuer la sédentarité se retrouveront dans la stratégie nationale sport santé (SNSS) 2018-2022, en cours d'élaboration. Elle sera une déclinaison de la stratégie nationale de santé et du plan national de santé publique. Le 4ème Programme national nutrition santé (PNNS4) 2018-2022, qui sera élaboré avant la fin de 2018, aura aussi pour objectif d'augmenter l'activité physique et de diminuer la sédentarité à tous les âges.

Données clés

Auteur : [M. Marc Delatte](#)

Circonscription : Aisne (4^e circonscription) - La République en Marche

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 5756

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : [Solidarités et santé](#)

Ministère attributaire : [Solidarités et santé](#)

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [20 février 2018](#), page 1357

Réponse publiée au JO le : [22 mai 2018](#), page 4297