

## LE PROJET

La Commission européenne et le Bureau régional de l'OMS pour l'Europe ont cofinancé ce projet sur la promotion du travail en réseau et des actions en faveur d'environnements sains et équitables pour l'activité physique, qui cible tout particulièrement les enfants et les groupes défavorisés. Il met à la disposition des États membres des informations, des conseils, des outils et des exemples de bonnes pratiques ainsi que des dispositifs d'échanges sur la promotion de l'activité physique. Il les aide également à renforcer la collaboration avec d'autres secteurs (comme l'urbanisme, les transports, l'éducation, le tourisme, les sports et loisirs) et fournit de nouveaux outils et stratégies de promotion de l'activité physique dans différents environnements urbains. Le projet PHAN s'est déroulé de février 2010 à janvier 2013.

Les principaux rapports et documents issus du projet sont accessibles à l'adresse suivante :

<http://www.euro.who.int/PHAN>



BUREAU RÉGIONAL DE L'

Organisation  
mondiale de la Santé  
Europe

Pour de plus amples informations, veuillez contacter:

Organisation mondiale de la santé  
Bureau régional pour l'Europe  
UN City, Marmorvej 51  
2100 Copenhague  
Danemark  
[physicalactivity@euro.who.int](mailto:physicalactivity@euro.who.int)  
<http://www.euro.who.int/phan>

© Organisation mondiale de la santé 2013

Tous droits réservés. Le Bureau régional de l'Europe de l'Organisation mondiale de la santé accueillera favorablement les demandes d'autorisation de reproduire ou de traduire ses publications, en partie ou intégralement.

Photos: iStock, Fotolia et OMS/Marijan Ivanusa



Ce projet est cofinancé par l'Union européenne dans le cadre du programme de santé 2008-2013.

Les points de vue exprimés dans le présent document ne doivent en aucun cas être considérés comme représentatifs de l'opinion officielle de l'Union européenne.



## Réseaux pour l'activité physique

Bilan du projet PHAN sur le travail en réseau et les actions en faveur d'environnements sains et équitables pour l'activité physique



## LE DÉFI

Les données scientifiques montrent que la sédentarité est un important facteur de risque pour la santé. Une activité physique suffisante a des effets qui vont bien au-delà de la prévention de la prise de poids ; elle contribue aussi au bien-être du corps comme de l'esprit puisqu'elle réduit considérablement les risques de cardiopathies et de diabète de type 2, d'hypertension et de certaines formes de cancer. Elle agit également sur le stress, l'anxiété, la dépression et la solitude. D'après la dernière étude de l'OMS sur la charge mondiale de morbidité, on estime que le manque d'activité physique est devenu la quatrième cause de mortalité dans les pays à revenu élevé. Au cours des dernières années, la promotion de l'activité physique s'est de plus en plus imposée en Europe comme une priorité de santé publique et de nombreux pays ont réagi par des politiques et des interventions. L'une des méthodes consiste à promouvoir les environnements permettant à tous les groupes de la population de faire des choix favorables à leur santé. Elle présente toutefois certaines difficultés, car elle implique de:

- **mobiliser différentes disciplines** et différents acteurs issus aussi bien des milieux universitaires que des pouvoirs publics et de la société civile;
- **renforcer les capacités et élaborer des orientations** permettant d'atteindre efficacement les groupes cibles et de les mobiliser, notamment les populations socialement défavorisées et les jeunes ;
- **agir avec efficacité sur les politiques d'autres secteurs**, comme l'urbanisme, les transports et l'éducation, et appréhender les priorités et les arguments de ces secteurs pour obtenir leur soutien.

## LES RÉPONSES

### Mobilisation de différentes disciplines

Le projet s'est appuyé sur le Réseau européen pour la promotion de l'activité physique favorable à la santé (HEPA Europe) et a créé des réseaux thématiques portant sur les jeunes et les groupes socialement défavorisés ainsi que sur les outils d'évaluation économique d'une activité physique régulière et leur mise en œuvre au niveau local. Ces réseaux intersectoriels poursuivent leur activité au-delà du projet PHAN et élargissent le réseau HEPA Europe. Ce dernier œuvre à l'amélioration de la santé par l'activité physique chez toutes les populations de la Région européenne de l'OMS, en renforçant et en soutenant les efforts visant à accroître la participation et à promouvoir les conditions propices aux modes de vie sains.

### Renforcement des capacités et élaboration des orientations permettant d'atteindre efficacement les groupes cibles et de les mobiliser

Il est difficile de promouvoir l'activité physique au sein des groupes socialement défavorisés car la nature multifactorielle du « désavantage social » est complexe à appréhender. Interviennent en effet des aspects socioéconomiques, socioculturels et sociogéographiques, ainsi que l'âge, sachant que les groupes socialement défavorisés peuvent être concernés par plusieurs de ces facteurs. L'examen de documents d'orientation a montré que cette problématique était peu connue et que l'accent était principalement mis sur le sport, à l'exclusion des autres secteurs (comme les transports et l'environnement). D'autres stratégies multisectorielles sont envisageables. Les grands principes relatifs à la conception, l'exécution et l'évaluation des interventions, à l'action et la formulation des politiques, et à la recherche sont présentés dans le document *Promotion de l'activité physique chez les groupes socialement défavorisés : principes d'action*. Synthèse. Autre groupe de population auquel il convient d'accorder une attention particulière : les jeunes. Les habitudes en matière d'activité physique prises durant l'adolescence jouent un rôle déterminant dans les niveaux d'activité physique à l'âge adulte. Le *Schéma*

d'orientation visant à rendre l'activité physique attrayante pour les jeunes est une ressource destinée à ceux qui œuvrent à la promotion de l'activité physique. Il met en particulier l'accent sur l'instauration d'environnements et de milieux urbains favorables et s'articule autour de 18 éléments qui rendent l'activité physique attrayante pour les enfants et les jeunes. La contribution directe de jeunes gens à son élaboration est un aspect innovant et important de ce Schéma d'orientation.

### Efficacité de l'action sur les politiques d'autres secteurs

Bien qu'ils jouent un rôle fondamental dans la promotion des politiques en mesure de faciliter la pratique de la marche et du vélo, les secteurs des transports et de l'urbanisme ne leur accordent souvent qu'une importance et une priorité relativement faibles. Il est par conséquent important d'élaborer des outils conviviaux pouvant les aider à envisager la promotion de la marche et du vélo non plus simplement comme une intervention de santé publique souhaitable, mais, surtout, comme une composante à part entière de l'éventail des politiques disponibles pour renforcer l'efficacité des transports et améliorer la qualité de vie en milieu urbain. Le projet PHAN a apporté sa contribution sur ce plan avec l'élaboration de l'*Outil d'évaluation économique des effets sanitaires (HEAT) liés à la pratique du vélo et à la marche* ([www.euro.who.int/heat](http://www.euro.who.int/heat)).

HEAT est une ressource en ligne pratique qui permet d'estimer les économies résultant d'une baisse de la mortalité liée à une pratique régulière du vélo et/ou de la marche. Cet outil peut être utilisé pour planifier de nouvelles infrastructures dédiées au vélo ou à la marche ou encore évaluer les niveaux actuels de ces deux pratiques. Il peut aussi fournir des données qui seront exploitées dans le cadre d'exercices d'évaluation économique plus complets. Il s'appuie sur les meilleures bases factuelles disponibles et l'expérience acquise lors de sa mise en œuvre au niveau local permet de l'affiner. Ses paramètres peuvent être adaptés à des situations précises.

