

## Réseaux pour l'activité physique (PHAN)

Projet de promotion du travail en réseau et des 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 de problèmes de santé. L'activité physique a des effets qui vont bien au-delà de la prévention de la prise de poids et elle contribue au bien-être du corps comme de l'esprit :

- elle réduit d'environ 50 % le risque de troubles tels que les cardiopathies et le diabète de type 2 ;
- elle diminue considérablement le risque d'hypertension et de certaines formes de cancer ;
- elle agit sur le stress, l'anxiété, la dépression et l'isolement.

D'après la dernière étude de l'OMS sur la charge mondiale de morbidité, dans la seule Région européenne, on estime que près d'un million de décès par an sont imputables à des niveaux insuffisants d'activité physique et que la sédentarité est devenue 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. Les facteurs socioéconomiques influencent le niveau d'activité physique et les personnes appartenant aux groupes les plus défavorisés sont aussi les plus menacées par la sédentarité.



### LE PROJET

La Commission européenne et le Bureau régional de l'OMS pour l'Europe ont lancé ce projet commun sur la promotion du travail en réseau et des actions en faveur d'environnements sains et équitables pour l'activité physique, en ciblant tout particulièrement les enfants et les groupes défavorisés. Ce projet vise à mettre 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. Par ailleurs, il les aidera à renforcer la collaboration avec les autres secteurs (urbanisme, transports, éducation, tourisme, sports et loisirs) et encouragera l'utilisation de nouveaux outils et stratégies de promotion de l'activité physique dans différents environnements urbains.

### LES BUTS

Le projet a pour objet de contribuer à la réalisation des buts suivants :

- Réseau durable de spécialistes et de praticiens en matière d'environnements sains favorables à l'activité physique et à la santé
- Amélioration des outils de planification de la promotion et d'évaluation économique de l'activité physique, et utilisation accrue de ces outils
- Amélioration de la qualité et de l'adéquation des programmes de promotion de l'activité physique

Les réseaux sont un aspect essentiel de ce projet : il en crée plusieurs, intersectoriels, composés de spécialistes, de parties concernées et de praticiens, afin de promouvoir les environnements sains et équitables pour l'activité physique en Europe, notamment à destination des jeunes. Ces réseaux apporteront aux États membres des informations de meilleure qualité, des conseils, des outils et des exemples de bonnes pratiques en matière de promotion de l'activité physique au niveau local.

## LES MODULES DU PROJET

### Travail en réseau pour la lutte contre les inégalités en matière d'activité physique : conseils pour la promotion de l'activité physique au sein des groupes socialement défavorisés, notamment par des environnements sains

Afin de lutter contre les inégalités quant aux niveaux d'activité physique, le projet élabore des bonnes pratiques et des orientations stratégiques à suivre pour encourager cette activité dans les groupes socialement défavorisés, en mettant l'accent sur les environnements sains. Des spécialistes de la promotion de l'activité physique font la synthèse et l'examen des données scientifiques sur les déterminants de l'activité physique dans ces groupes et sur les mécanismes sous-jacents possibles ainsi que sur les stratégies, les initiatives et les programmes (études de cas) qui visent déjà à encourager la pratique de l'activité physique dans ces groupes.

### Mobilisation des jeunes en faveur de l'activité physique dans les environnements urbains favorables

Avoir ou non une activité physique pendant la jeunesse a des effets à long terme sur la santé à l'âge adulte. Afin d'inciter les jeunes à intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne, ce module élabore un plan visant à les associer à l'élaboration et à la mise en place d'actions de promotion de l'activité physique. Il met particulièrement l'accent sur les cadres et environnements urbains favorables où les enfants et les jeunes vivent, étudient et jouent. Un réseau constitué de spécialistes en promotion de l'activité physique chez les jeunes et de représentants de la jeunesse est créé pour formuler des avis sur le plan. Des exemples d'expériences réussies illustrent les différentes méthodes adaptées aux jeunes qui favorisent



l'activité physique dans leur vie quotidienne.

### Travail en réseau sur les outils de planification et d'évaluation économique de l'activité physique : échange de données d'expérience et amélioration des outils

Un réseau de spécialistes et de praticiens est constitué pour améliorer l'échange de données d'expérience grâce à des outils qui intègrent l'activité physique dans la planification et l'évaluation économique des infrastructures de transport et pour encourager les échanges avec les secteurs autres que celui de la santé. Quatre villes d'Europe ont recours à un ou plusieurs de ces outils et confrontent leurs expériences afin de les améliorer encore davantage. Les outils disponibles sont les suivants :

- A Healthy City is an Active City: Physical Activity Planning Guide (Une ville-santé est une ville active : un guide pour la planification des activités physiques)
- Health Economic Assessment Tool (HEAT) for cycling and walking (Outil d'évaluation économique des effets sanitaires (HEAT) liés à la pratique du vélo et à la marche)
- Guidance for economic valuation of transport-related health effects (Conseils pour l'évaluation économique des effets des transports sur la santé)

### Renforcement du travail en réseau et des échanges sur la promotion de l'activité physique

Ce module offre un cadre propice à la promotion du travail en réseau et des actions en faveur d'environnements sains et équitables pour l'activité physique, en donnant l'occasion d'évaluer les activités de ce projet, d'en discuter et de procéder à la synthèse de ses résultats et à la publication de documents. Les réunions annuelles du Réseau européen pour la promotion de l'activité physique favorable à la santé (HEPA Europe) faciliteront ces échanges. Elles rassemblent la communauté européenne et internationale des spécialistes de la promotion de l'activité physique.

internationale des spécialistes de la promotion de l'activité physique.

Les principaux partenaires de l'OMS dans le cadre de ce projet sont le Programme paneuropéen sur les transports, la santé et l'environnement (PPE TSE), HEPA Europe, le Réseau des jeunes du CEHAP (Plan d'action pour l'environnement et la santé des enfants en Europe) et le réseau des Villes-santé de l'OMS. Le projet PHAN s'étend de février 2010 à octobre 2012.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter :

Programme Transports et santé  
Organisation mondiale de la santé  
Bureau régional de l'Europe  
transport@ecr.euro.who.int  
<http://www.euro.who.int/physicalactivity>

© Organisation mondiale de la santé 2011

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: Mikhail Tyo and Lideke Middelbeek



Ce projet est cofinancé par l'Union européenne dans le cadre du programme Santé 2008-2013 (Convention de subvention 2009 52 02).

Les points de vue qui y sont exprimés ne doivent en aucun cas être considérés comme représentatifs de l'opinion officielle de l'Union européenne.