



Promotion de la marche et santé

La santé comme levier, les milieux de la santé comme alliés

Brian Martin, MD MPH
Physical Activity and Health Unit

Colloque renouveau de la marche, en Suisse et en Europe
EPFL École polytechnique fédérale de Lausanne, 08.04.11

Avantages pour la santé de l'activité physique chez les adultes

- ↑ Espérance de vie
 - ↑ Capacité cardiovasculaire
 - ↑ Capacité musculaire
 - ↑ Masse corporelle saine
 - ↑ Composition corporelle saine
 - ↑ Santé osseuse
 - ↑ Qualité du sommeil
 - ↑ Qualité de vie liée à la santé
 - ↓ Maladies cardiovasculaires
 - ↓ Haute pression sanguine
 - ↓ Infarctus cérébral
 - ↓ Diabète type II
 - ↓ Syndrome métabolique
 - ↓ Cancer du colon
 - ↓ Cancer du sein
 - ↓ Dépressions
- De plus chez les adultes plus âgés:
- ↑ Santé fonctionnelle
 - ↑ Fonction cognitive
 - ↓ Risque de chute

↑ Preuves scientifiques fortes
↑ Preuves scientifiques modestes

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.

Avantages pour la santé de l'activité physique chez les enfants

- ↑ Capacité physique
 - ↑ Endurance cardiovasculaires
 - ↑ Force musculaire
- ↑ Conditions de santé
 - ↑ Profil de risque cardiovasculaire favorable
 - ↑ Profil de risque des maladies métaboliques favorable
 - ↑ Santé osseuse
- ↓ Masse grasseuse
- ↓ Symptômes d'anxiété
- ↓ Symptômes de dépression

↑ Preuves scientifiques fortes
↑ Preuves scientifiques modestes

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.

Figure 2: The risk transition. Over time, major risks to health shift from traditional risks (e.g. inadequate nutrition or unsafe water and sanitation) to modern risks (e.g. overweight and obesity). Modern risks may take different trajectories in different countries, depending on the risk and the context.

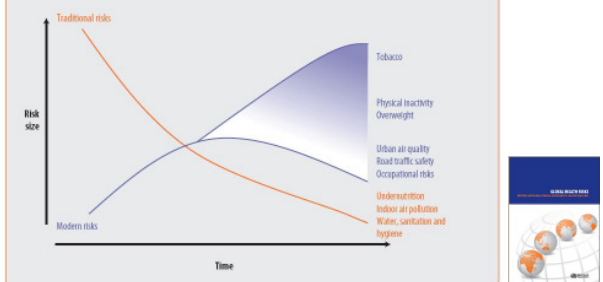
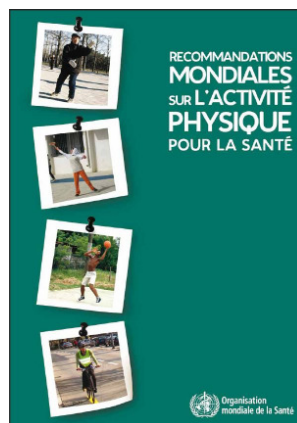
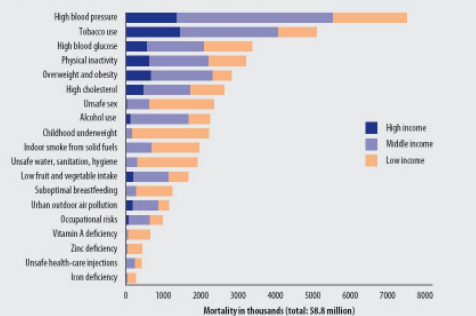


Figure 6: Deaths attributed to 19 leading risk factors, by country income level, 2004.



2010

www.who.int/dietphysicalactivity

L'activité physique dans la santé publique mondiale



(2000) 2004 2008 2009 2010



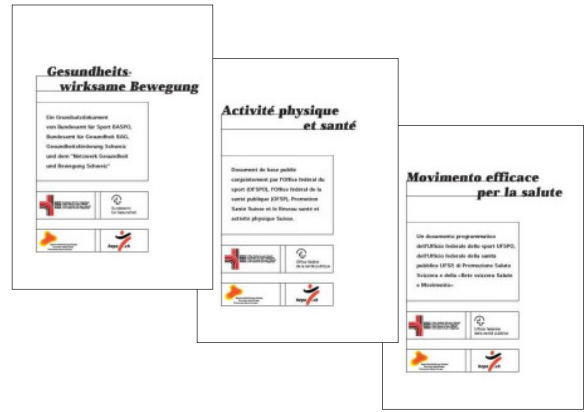
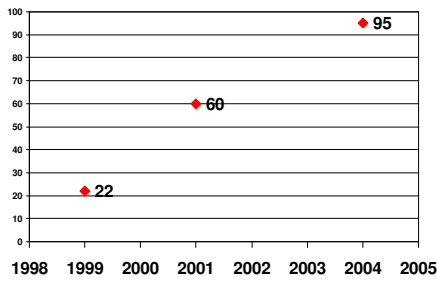
Recommandations nationales HEPA 1999



Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrlander C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2); 37-43..



Réseau HEPA Suisse Nombre d'organisations membres



Activité physique et santé Document de base



Se déplacer par la force musculaire Document de base



www.hepa.ch

Starting with the shortcomings

- At least one third of the Swiss population engages in too little physical activity.

A Concept as a Basis for Action

Starting with the shortcomings

- At least one third of the Swiss population engages in too little physical activity.
- Physical activity is not considered as being a necessary part of a healthy lifestyle.
- Physical activity is not considered as being a necessary part of a healthy lifestyle.
- Physical activity is not considered as being a necessary part of a healthy lifestyle.

2000

Du point de vue de la promotion de la santé et de la qualité de vie, un tiers au moins de la population suisse est insuffisamment active sur le plan physique; des différences notables ont été constatées selon l'âge, le sexe, la région et le milieu social.

1. Health
More physically active people.

The proportion of physically active people in the population needs to increase continuously. Priority activities include the following:

Main Objectives and Priority Activities

Open and physical activity should make a contribution to the population's health, well-being, and quality of life. The Swiss Federal Government will therefore support and encourage physical activity in the following ways:

1. Health
The proportion of physically active people in the population needs to increase continuously. Priority activities include the following:

2. Education
Physical and educational opportunities should be provided for all children and young people. The Swiss Federal Government will therefore support and encourage physical activity in the following ways:

3. Recreation
Physical activity should be encouraged and supported in the leisure time of all people.

4. Promotion
Physical activity should be encouraged and supported in the workplace and in the community.

5. Research
Physical activity should be encouraged and supported in the workplace and in the community.

6. International
Physical activity should be encouraged and supported in the workplace and in the community.

7. Monitoring
Physical activity should be encouraged and supported in the workplace and in the community.

8. Evaluation
Physical activity should be encouraged and supported in the workplace and in the community.

9. Reporting
Physical activity should be encouraged and supported in the workplace and in the community.

10. Conclusion
Physical activity should be encouraged and supported in the workplace and in the community.

Augmenter constamment la part de la population active sur le plan physique.

2000

But 3:

- Promouvoir l'activité physique et le sport

Mais

- Financement au niveau national seulement pour le monitoring et la coordination

2008

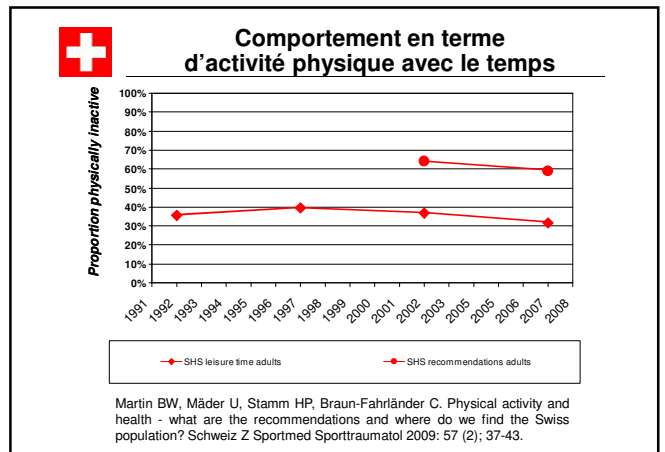
+ **Promotion HEPA en Suisse**

2000 Concept pour une politique du sport en Suisse
Composant HEPA fort
Mesures en 2002 faibles (1 million Francs/année)
Contenu largement repris

2008 Programme National Alimentation et Activité Physique PNAAP
Composante HEPA conceptuellement forte
Mesures faibles

mais Activités efficaces dans des projets liés, par les ONG, dans les cantons et les communautés

et Premières indications d'améliorations des niveaux d'activité physique



Activité physique et santé
Document de base

Se déplacer par la force musculaire
Document de base

www.hepa.ch

La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action

www.globalpa.org.uk

1 'Whole-of-school' programs

2 Transport policies and systems that prioritise walking, cycling and public transport

3 Urban design regulations and infrastructure that provide for equitable and safe access for recreational physical activity, and recreational and transport-related walking and cycling across the life course

4 Physical activity and NCD prevention integrated into primary health care systems

5 Public education, including mass media to raise awareness and change social norms on physical activity

6 Community-wide programs involving multiple settings and sectors and that mobilize and integrate community engagement and resources

7 Sports systems and programs that promote sport for all and encourage participation across the life span.

NON COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION
Investments that Work for Physical Activity

Whole-of-community strategies where people work and recreate have the opportunity to mobilize the resources of people.

www.globalpa.org.uk

Activité physique et santé en Europe

INFORMATIONS AU SERVICE DE L'ACTION

1. Pourquoi l'activité physique est-elle importante pour la santé ?
2. Que savons-nous des niveaux actuels d'activité et d'inactivité physique ?
3. De quoi dépend l'activité physique ?
4. Mesures susceptibles d'être prises notamment par le secteur de la santé pour accroître l'activité physique

Cavill N, Racioppi F, Kahlmeier S. Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action. Copenhagen: WHO, 2006.

4. Mesures susceptibles d'être prises notamment par le secteur de la santé pour accroître l'activité physique

Stratégies

Adoption d'une démarche flexible en la santé de la population

Cavill N, Racioppi F, Kahlmeier S. Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action. Copenhagen: WHO, 2006. www.euro.who.int/hepa

Rôle du secteur sanitaire

L'action en faveur de l'activité physique se situe souvent dans le domaine de compétence de professionnels qui appartiennent à des secteurs tels que l'urbanisme, les transports et les sports, mais le secteur sanitaire peut être particulièrement utile à cet égard, notamment en donnant des impulsions favorisant l'activité physique. Cependant, comme celle-ci constitue une question pluridisciplinaire, il se peut qu'aucun secteur n'assume de responsabilité à son égard. En conséquence, c'est le secteur sanitaire qui est le mieux à même de créer des alliances et de favoriser la prise de mesures efficaces.

Cavill N, Racioppi F, Kahlmeier S. Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action. Copenhagen: WHO, 2006. www.euro.who.int/hepa

Role of the health sector

While action on physical activity often lies in the domain of professionals in sectors such as urban planning, transport and sport, the health sector can make a unique and important contribution. In particular, it should provide leadership or stewardship for the subject of physical activity. Because it is such a multidisciplinary issue, the danger is that it will fall between the cracks, with no one sector taking responsibility. The health sector is best placed to forge the right alliances and to take forward effective action.

Cavill N, Racioppi F, Kahlmeier S. Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action. Copenhagen: WHO, 2006. www.euro.who.int/hepa

Rôle du secteur sanitaire

En conséquence, le secteur sanitaire doit non seulement donner des impulsions d'ordre général mais également prendre des initiatives dans les six domaines suivants :

- l'intégration de l'activité physique dans la prévention primaire ;
- le rassemblement d'informations sur des interventions efficaces et la diffusion des résultats des travaux de recherche ;
- la démonstration des avantages économiques d'investissements dans l'activité physique ;
- l'établissement de liens entre les politiques pertinentes ;
- la sensibilisation et l'échange d'informations ;
- l'encouragement à l'action par l'exemple.

Cavill N, Racioppi F, Kahlmeier S. Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action. Copenhagen: WHO, 2006. www.euro.who.int/hepa

PAPRICA
Promotion de l'activité physique au cabinet médical

Home Professionnels Particuliers

PROFESSIONNELS
En tant que médecin de premier recours, vous êtes souvent en contact avec vos patients et pouvez leur proposer l'activité physique en tant que moyen de prévention.

PARTICULIERS
En tant que particulier et installé en tant que tel, vous pouvez également proposer l'activité physique à vos patients.

www.paprica.ch

COLLABORATION BETWEEN THE HEALTH AND TRANSPORT SECTORS IN PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY: EXAMPLES FROM EUROPEAN COUNTRIES

www.euro.who.int/hepa

Mobilité douce, activité physique et surpoids: Analyse systématique de la littérature et analyses secondaires des Enquêtes suisses sur la santé 2002 et 2007

Universität Zürich
Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Langsamverkehr, körperliche Aktivität und Übergewicht
Systematische Literaturübersichten und Sekundäranalyse der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 2002 und 2007

Miriam Wanner, Thomas Götschi, Sonja Kahlmeier, Eva Martin-Diener

Dieser Bericht ist entstanden mit Unterstützung des Bundesamts für Strassen ASTRA, Bereich Langsamverkehr

World Health Organization Europe

Transport and health
Health economic assessment tool (HEAT) for cycling

More information:
Examples of applications of HEAT for cycling:
HEAT for cycling (User guide) (2008)
HEAT for cycling (Illustrative tool) (2008)
HEAT for cycling (2008)
HEAT for cycling (2008)
HEAT for cycling (2008)

www.euro.who.int/hepa

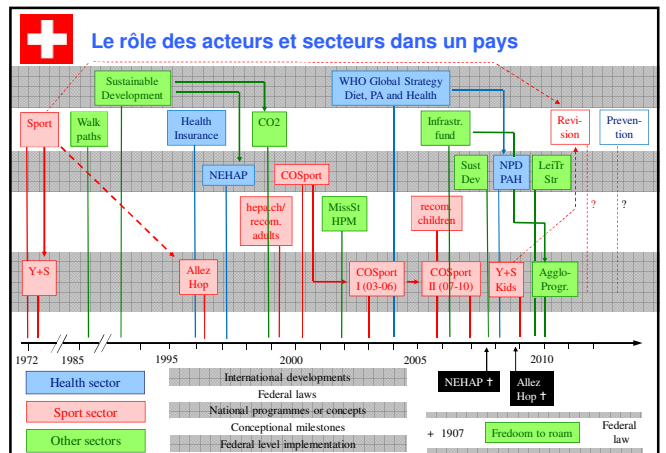
The Health Economic Assessment Tool* HEAT for Cycling

Microsoft Excel - Cycling HEAT v1.02.xls

Health Economic Assessment Tool for Cycling

Step 1: Enter your data (optional) (fill in the red cells)
Step 2: Check the parameters
Step 3: Small for economic savings (resulting in reduced mortality)

* Instrument d'évaluation santé-économie
www.euro.who.int/hepa



Oja et al. *BMC Public Health* 2010, **10**:10
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/10>

 BMC
Public Health

DEBATE **Open Access**

**Physical activity recommendations for health:
what should Europe do?**

Pekka Oja^{1*}, Fiona C Bull², Mikael Fogelholm³, Brian W Martin⁴

www.biomedcentral.com

**Mobilité douce, activité physique et santé:
plateformes online pour l'échange et la collaboration**

 **Universität
Zürich**SM

Institut für Sozial- und Präventivmedizin

**Langsamverkehr, Bewegung und Gesundheit:
online-Plattformen für Austausch und Zusammenarbeit**

Schlussbericht vom 15. März 2011

Eva Martin-Diener, Miriam Wanner, Thomas Götschi, Sonja Kahlmeier

Dieser Bericht ist entstanden mit Unterstützung
des Bundesamts für Strassen ASTRA, Bereich Langsamverkehr