

Communiqué

Résumé du Rapport de Régis Juanico "Sport et Santé"

La promotion des activités physiques et sportives à tous les âges de la vie relève d'un enjeu majeur de santé publique. Le sport est porteur de valeurs fondamentales, notamment le goût de l'effort, le contrôle de soi, la persévérance, le sens du collectif, le respect des règles. C'est un moyen d'éducation utile à l'individu et à la société, mais aussi un facteur d'insertion sociale et professionnelle. C'est un vecteur de plaisir, de bonheur, de convivialité et d'engagement citoyen. Mais le sport peut aussi être un moyen pour vivre en bonne santé. A ce titre, le rapport insiste sur l'affirmation du lien sport-santé pour relever le défi sanitaire de la sédentarité, de l'obésité et du développement des maladies chroniques.

Aujourd'hui, trop peu de personnes pratiquent régulièrement une activité physique favorable à la santé. Deux tiers de la population adulte de l'Union européenne ont une activité physique insuffisante. L'activité physique quotidienne moyenne des Français est passée de plus de huit heures au XVIIIème siècle à moins d'une heure aujourd'hui. Le temps d'activité physique a presque été divisé par dix, et la tendance se poursuit : de nos jours encore, le temps consacré aux activités physiques et sportives a tendance à se restreindre, en particuliers chez les plus jeunes, notamment à cause de la forte augmentation des loisirs dits « sédentaires » et plus précisément, du développement de la « consommation » d'activités sur écran, qui est de plus en plus importante et de plus en plus précoce. En moyenne, un jeune passe près de 37 heures chaque semaine devant des écrans. En conséquence, le niveau d'activité physique moyen des enfants et des adolescents a diminué de près de 40 % en quelques décennies, et leur capacité physique moyenne a chuté de 10 %. De toute évidence, les heures d'éducation physique et sportive (EPS) à l'école, et la pratique d'activités physiques et sportives de loisirs, ne suffisent plus à compenser la diminution de l'activité physique dans la vie quotidienne. La situation est tout aussi alarmante en ce qui concerne les adultes : seulement 24 % d'entre eux sont considérés comme suffisamment actifs.

Or, le déclin du temps moyen d'activité physique est un facteur important du développement du surpoids et de l'obésité, ainsi que de certaines maladies chroniques. L'obésité est un défi mondial croissant de santé publique, notamment en raison du fait qu'elle réduit l'espérance de vie moyenne de près de dix années. Un quart de la population mondiale est en surcharge pondérale. En France, un adulte sur deux est en surpoids (un enfant sur cinq), et un Français sur six est même obèse. Le coût annuel pour l'assurance maladie de l'obésité est estimé à 10 milliards d'euros. Les bienfaits des activités physiques et sportives sur la santé sont scientifiquement démontrés. Le corps humain est en effet conçu pour bouger, il a donc besoin d'une activité physique régulière pour fonctionner de manière optimale et rester en bonne santé. Il a été prouvé que les personnes physiquement actives sont souvent en meilleure santé que les personnes inactives. L'activité physique a d'importants effets bénéfiques et permet, notamment, de prévenir ou de réduire de

Permanence de Régis JUANICO, Député de la Loire

11, rue de la Résistance 42000 SAINT-ETIENNE - Tél. : 04 77 30 53 60 - Fax : 04 77 30 94 80

e-mail : rjuanico@assemblee-nationale.fr - <http://www.juanico.fr>

manière significative le risque de maladies chroniques parmi les plus répandues : maladies cardio-vasculaires, surpoids et obésité, diabète de type 2, cancer de la prostate, etc. Les bienfaits directs sur la santé entraînent aussi des effets économiques et sociaux positifs. Le soutien de l'activité physique et des loisirs actifs peut, par exemple, jouer un rôle positif dans la revitalisation d'un quartier, grâce à la création d'espaces verts, de pistes cyclables, d'itinéraires de marche à pied, etc.

Malgré cette réalité scientifique, il convient de pointer les insuffisances de l'action publique en faveur des activités physiques et sportives, dont la promotion devrait au contraire être au cœur de toute stratégie de santé publique. Dès le 16 juillet 1984, le législateur a reconnu que les activités physiques et sportives contribuent à la santé. Pourtant, peu d'actions d'envergure ont été engagées au niveau de l'Etat depuis lors, pour traduire sur le terrain cette affirmation du législateur. Force est de reconnaître qu'au niveau national, les pouvoirs publics sont peu mobilisés sur le thème du sport-santé ; la volonté politique à ce niveau-là est insuffisante. En effet, les premières mesures prises pour concrétiser le lien sport-santé sont de portée limitée, et les dispositifs les accompagnant présentent de nombreuses carences. Si la loi du 9 août 2004 relative à la politique de santé fixe une série d'objectifs quantifiables (entre autres, augmenter de 25 % la proportion des personnes, tous âges confondus, faisant par jour l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, au moins cinq fois par semaine), la question de la promotion des activités physiques et sportives est très peu abordée dans le programme national nutrition-santé (PNNS), lancé en 2001. En dépit de la campagne de communication sur le thème « manger, bouger », l'objectif d'augmentation de l'activité physique quotidienne inscrit dans le PNNS n'a pas fait l'objet d'un intérêt et d'une mobilisation suffisants. La création, en 2007, d'un grand ministère de la santé, de la jeunesse et des sports, pouvait laisser espérer une mobilisation plus grande sur le thème des activités physiques et sportives, et sur la conduite d'actions coordonnées en faveur de la santé et du sport, de nature à donner un contenu concret au lien sport-santé. Cet espoir a été déçu. Cependant, en avril 2008, la ministre de la santé a indiqué sa volonté de mettre en place un programme national de prévention par les activités physiques et sportives (PNAPS). Bien que nourri d'un rapport riche de 215 propositions remis à la ministre de la santé par M. Jean-François TOUSSAINT, directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport, ce programme tarde à se mettre en place et ne semble pas être à la hauteur des enjeux véritables.

Seule une politique ambitieuse et bien plus déterminée pourrait permettre d'inverser la tendance à la réduction de l'activité physique, et concourir à l'amélioration de la santé par le développement des activités physiques et sportives tout au long de la vie. La mobilisation de l'action publique doit donc croître significativement. En d'autres termes, et pour employer une métaphore sportive, il faut changer de braquet. Il convient à présent pour les pouvoirs publics de mettre en place une politique publique sport-santé forte et cohérente, déclinée à tous les niveaux. Il est temps, pour l'Etat, de définir les objectifs prioritaires d'une politique transversale visant à développer l'activité physique pour le plus grand nombre, tout au long de la vie, ce qui suppose, en premier lieu, de proposer un large plan de construction et de modernisation des équipements sportifs sur l'ensemble du territoire. Par ailleurs, il serait souhaitable d'ajouter les publics du milieu rural aux publics cibles des politiques conduites par le ministère de la santé et des sports. Toutes ces ambitions devraient logiquement se traduire par l'insertion d'un volet sport-santé obligatoire dans les conventions d'attribution par le Centre national de développement du sport des subventions pour le financement des équipements

sportifs gérés par les collectivités territoriales et les associations sportives. Dans le même esprit, il conviendrait de prévoir un volet sport-santé dans les conventions d'objectifs conclues entre le ministère de la santé et des sports et les fédérations sportives agréées. En outre, des réseaux santé-sport, dédiés à la promotion de l'hygiène de vie, à l'éducation alimentaire et à la nutrition, devraient être envisagés partout en France.

Il faudrait également agir sur l'environnement, en développant des plans de déplacements actifs, à même de modifier les modes de déplacement de la population, en favorisant la mobilité à force humaine, dite « mobilité douce ». L'aménagement de l'espace collectif doit permettre à la population d'augmenter sa dépense énergétique par des activités intégrées dans les pratiques quotidiennes. Ainsi, des plans de mobilité active domicile-travail et domicile-école pourraient être mis en place dans toutes les communes, tout comme des voies pédestres et cyclables, partout où cela est possible. Enfin, le développement des sports-nature et des activités touristiques doit aussi être encouragé, en multipliant par exemple les sites VTT balisés, les courses d'orientation et autres « via ferrata », etc.

Plus généralement, donner ou redonner le goût de bouger aux enfants et aux adolescents est un enjeu majeur. L'enfance et l'adolescence sont des périodes privilégiées pour agir en faveur de l'augmentation du niveau d'activité physique. L'éveil aux activités physiques et sportives dès le plus jeune âge peut permettre à l'enfant d'acquérir les bonnes habitudes de la vie active, le plus tôt possible. Il convient donc de favoriser l'éveil sportif des enfants, et de renforcer le sport à l'école tout comme dans l'enseignement supérieur. A cet effet, l'on pourrait inciter les communes à créer des « écoles multisports », en lien avec les clubs sportifs, à même de permettre aux enfants de goûter à des activités physiques et sportives diverses, avant de se déterminer. Ainsi, à Saint-Etienne, « l'école municipale des sports » a pour objectif de faire découvrir un grand nombre d'activités sportives aux enfants, pour leur offrir la possibilité d'acquérir, dès le plus jeune âge, une culture sportive. Les tarifs y sont modulés (de 30 à 150 euros) en fonction des ressources des parents. L'initiation aux activités sportives est assurée par des éducateurs diplômés employés par la ville et par des professionnels issus des clubs sportifs partenaires. Par ailleurs, donner envie de pratiquer un sport passe aussi par une meilleure diffusion des événements sportifs, en particulier auprès du jeune public, qui, comme mentionné précédemment, passe de nombreuses heures chaque jour devant des écrans. Ainsi, une chaîne publique de la TNT pourrait être dédiée au sport et à la retransmission des manifestations et compétitions sportives. Plus généralement, à l'école, il serait souhaitable d'augmenter le temps effectif des activités physiques et sportives, en prévoyant quatre heures d'enseignement physique et sportif, à tous les niveaux, du primaire au lycée, ce qui suppose, notamment, de mettre un terme au non-renouvellement des départs à la retraite des professeurs d'EPS, dont actuellement deux sur trois ne sont pas remplacés. Dans le même esprit, il serait souhaitable d'ouvrir et de mettre à disposition des pratiquants les installations sportives scolaires, le soir et le week-end. D'autre part, les insuffisances du sport universitaire sont criantes, comme l'a mis en évidence le rapport sur « le développement du sport à l'université », remis par le professeur Gérard AUNEAU et Stéphane DIAGANA au Gouvernement en juillet 2008. Ce dernier montre bien qu'il existe un décalage important et regrettable entre la demande des étudiants et la pratique effective d'activités physiques et sportives à l'université. Pour combler ce fossé, le recours et l'accès aux installations sportives publiques et privées existantes pourraient être améliorés et rendus plus faciles pour les étudiants, notamment le soir, le week-end, et pendant les vacances

universitaires. Enfin, dans l'optique d'assurer un encadrement de qualité aux étudiants sportifs, des créations de postes de professeurs d'EPS à l'université sont à envisager, tout comme une éventuelle valorisation de la pratique physique et sportive par l'attribution de crédits ECTS aux étudiants faisant le choix de pratiquer régulièrement une ou des activités physiques ou sportives.

Par ailleurs, les pouvoirs publics doivent s'engager fermement afin de favoriser « la vie active » et le sport-santé-loisir pour tous, à tous les âges de la vie, y compris chez les seniors. Dans cette optique, il conviendrait de développer les pratiques « de plaisir », ludiques (les pratiques intergénérationnelles ou familiales du sport), face aux pratiques compétitives, et de mieux reconnaître et promouvoir les nouvelles activités physiques et les disciplines sportives émergentes. En outre, la promotion de la santé par les activités physiques et sportives des seniors doit également être encouragée. En effet, ceux-ci sont également très concernés par les principes de la « vie active ». Les activités physiques et sportives peuvent contribuer à limiter les affections pathologiques des seniors, améliorer leur qualité de vie, et permettre un vieillissement réussi et une augmentation de l'espérance de vie en bonne santé. La clé de « la vie active » pour les seniors est l'adaptation des activités physiques à chacun, selon ses capacités fonctionnelles mobilisables. Dans cette logique, il conviendrait d'insérer un volet obligatoire concernant les activités physiques et sportives dans les projets d'établissement et les conventions tripartites conclues entre l'Etat, les départements, les maisons de retraite et les établissements d'hébergement de personnes âgées dépendantes. D'autre part, il faut aussi développer et faciliter la pratique des activités physiques et sportives par les personnes en situation de handicap, en ce sens que cela peut être un vecteur de rééducation, d'intégration sociale, de solidarité et d'épanouissement individuel, pouvant être intégré dans le projet de vie des personnes handicapées. Chaque personne handicapée doit pouvoir pratiquer des activités physiques et sportives adaptées à son handicap. Il apparaît également nécessaire de prendre en compte les difficultés particulières rencontrées par les personnes les plus éloignées de la pratique des activités physiques et sportives, notamment les personnes en situation de précarité pour des raisons économiques et/ou sociales. A ce titre, on citera par exemple l'appel à projets « Publics Eloignés de la Pratique Sportive » (PePS), lancé par la région Rhône-Alpes, et s'adressant aux bases de loisirs d'été, aux établissements scolaires et aux associations, sportives ou non, susceptibles de proposer des projets innovants. Enfin, il convient de mieux intégrer les pratiques physiques et sportives dans l'entreprise, dans le but de réduire le stress professionnel, facteur d'absentéisme, de répondre à la demande de mieux-être au travail des salariés, et d'améliorer le climat social dans l'entreprise. A cet égard, il semble indispensable que soit mentionné dans le code du travail le fait que les activités physiques et sportives sont bénéfiques pour la santé, et de fixer dans celui-ci une obligation pour les comités d'entreprise de consacrer une partie de leurs moyens financiers au développement des activités physiques et sportives.

Bien entendu, la mise en place d'une politique ambitieuse du sport-santé suppose la structuration d'une véritable filière de formation sport-santé, à même de développer de nouveaux métiers dans ce domaine.