

Plan d'action OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030

Clara Selves, MD
Médecine Physique et Réadaptation
CUSL
18/02/2022



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

Sédentarité : le constat

- Planète terre: 4,6 milliards d'année
- Vie sur la terre: 3,6 milliards d'année
- Vie cellulaire (ATP, Krebs...): 1,5 milliard d'année
- Australopithèques: 4 millions d'années
- Homo erectus: 2 millions d'années
- Sédentarité: 100 ans...



Australopithèques

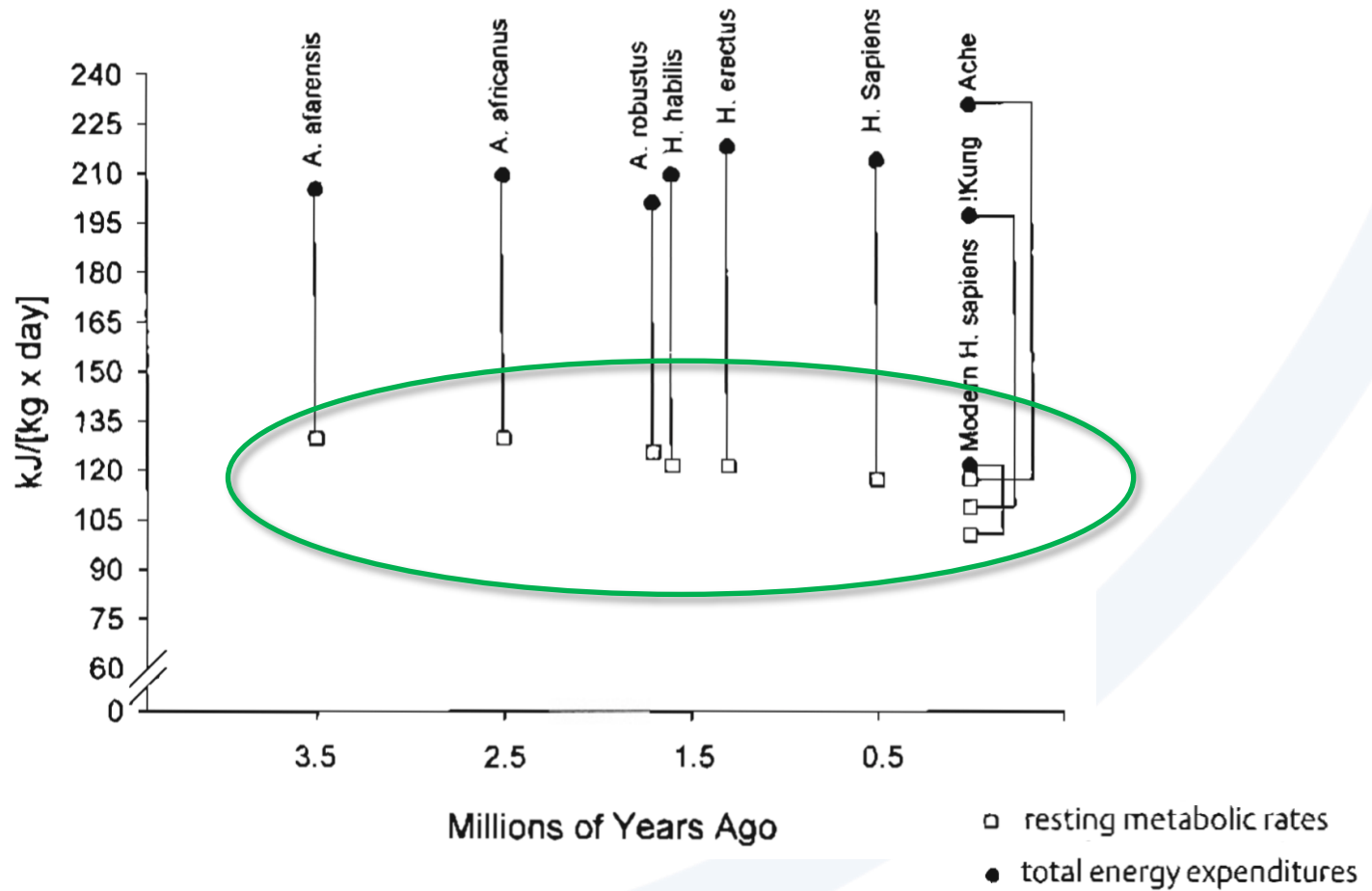
1 tour = 400m = 4 millions années



100 ans
= 1 cm !

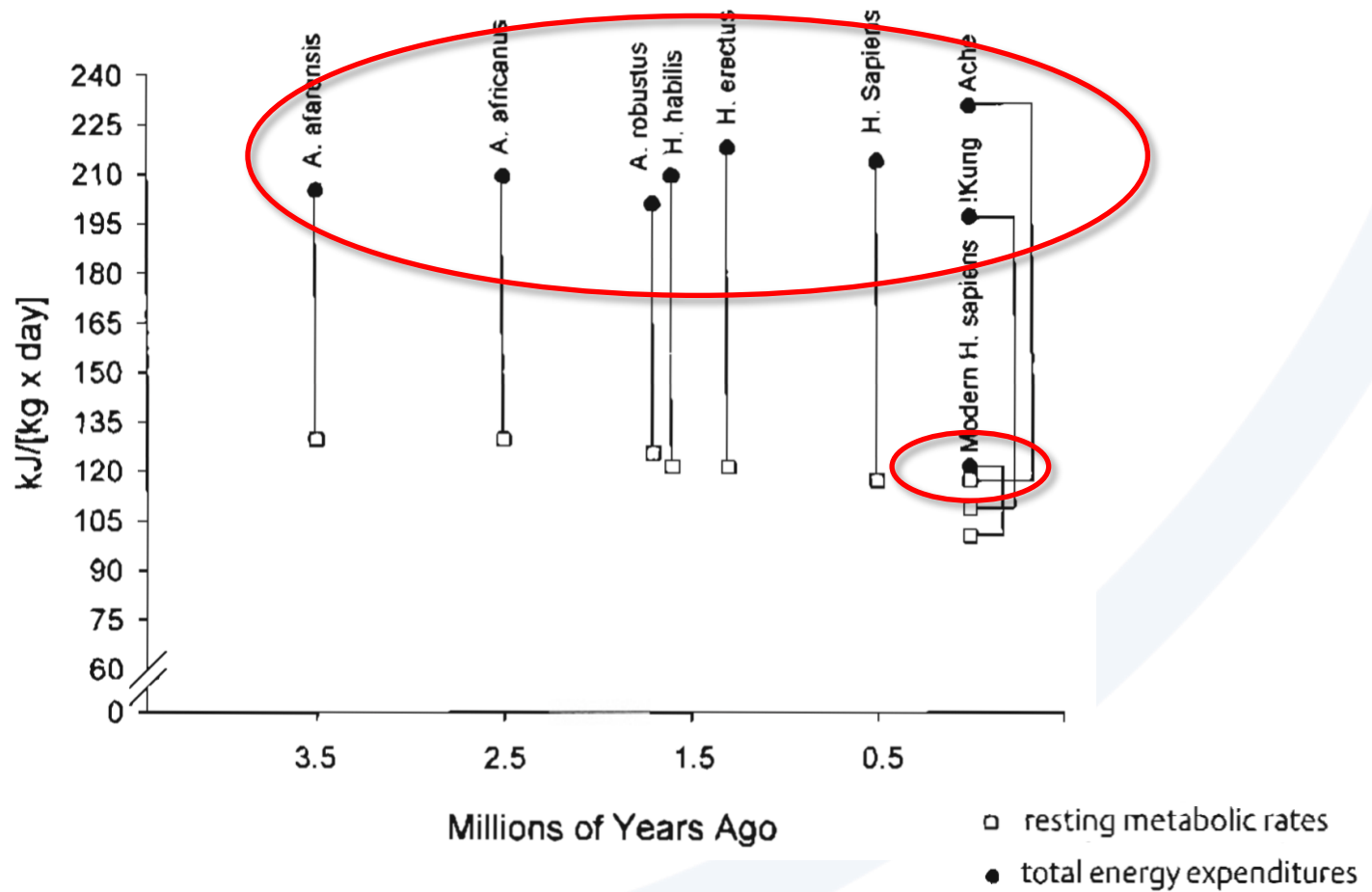


Nos ancêtres...



*Cordain et al., Int. Journal of Sports Medicine, 1998

Nos ancêtres...



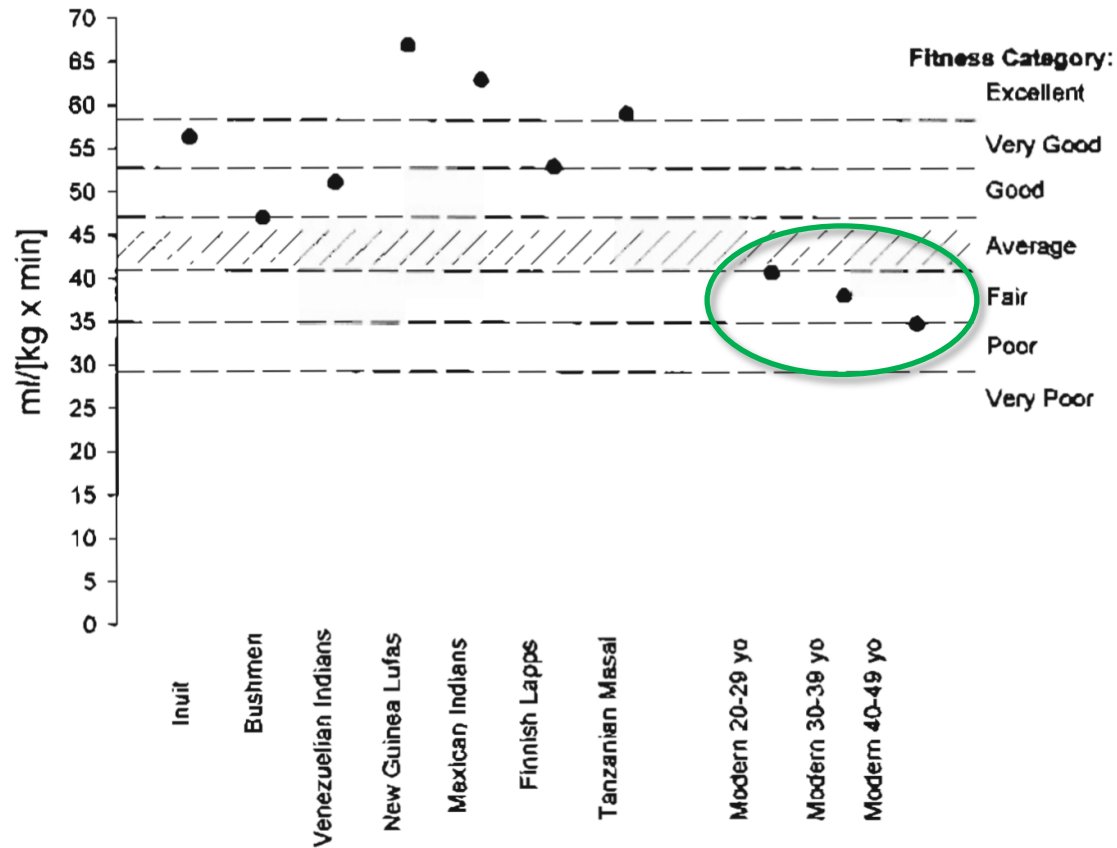
*Cordain et al., Int. Journal of Sports Medicine, 1998

Nous...

		PA/kg/d (k j /kg/d)
Current Westerners ²		
Office worker	M	37
	F	36
Fitness Enthusiast	M	82

*Cordain et al., Int. Journal of Sports Medicine, 1998

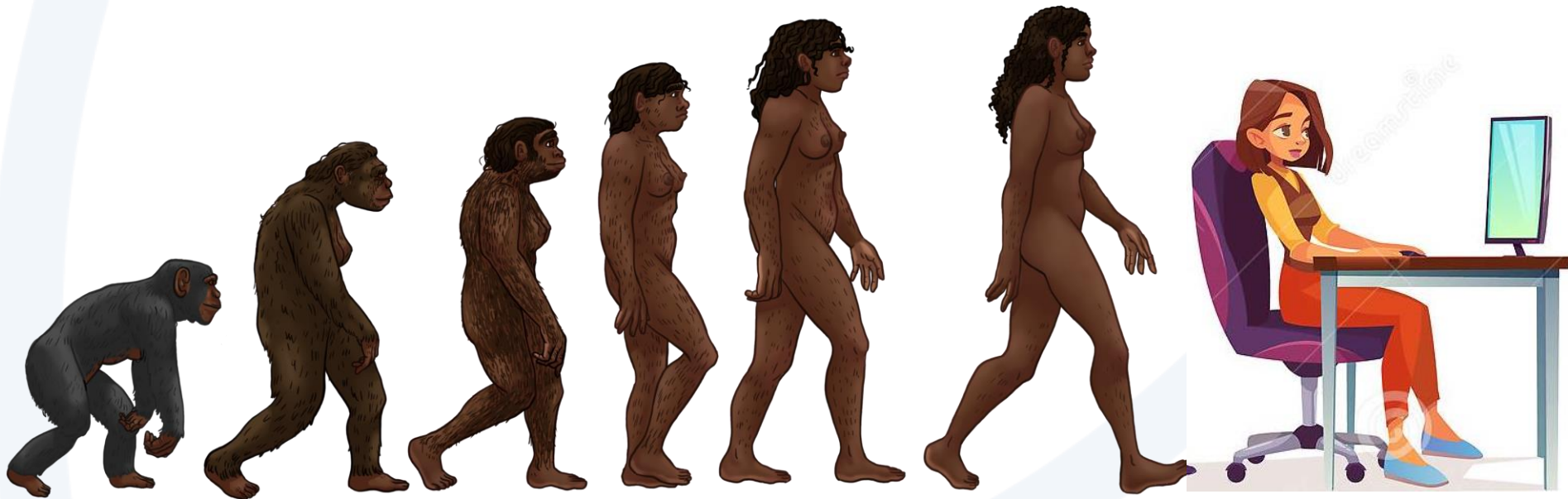
VO2 max ... Le constat



*Cordain et al., Int. Journal of Sports Medicine, 1998

4 millions d'années...

100 ans...



Sédentarité : le constat

- > ¼ population adulte mondiale (1,4 milliard de personnes) → pas suffisamment active (variation 23%-80%)
- 1/3 femmes et ¼ hommes dans le monde ne pratiquent pas suffisamment d'activité physique (AP)
- > 80% adolescents → AP insuffisante
- Sédentarité 2X plus élevés dans les pays à revenu élevé



* WHO, www.who.int

Sédentarité : le constat

- 5 millions de décès/an → évités
- ↑ 20-30 % risque de décès
- 4^{ème} facteur de risque de décès dans le monde (6%)
- Cause principale de:
 - 21 à 25% des cancers du sein et du colon
 - 27% des cas de diabète
 - 30% des cas de cardiopathie ischémique
- Pas d'amélioration des niveaux mondiaux d'activité physique depuis 2001
- ↑ 5 % des niveaux d'activité insuffisante (de 31,6 % à 36,8 %) dans les pays à revenu élevé entre 2001 et 2016.



* WHO, www.who.int

Sédentarité : le constat

- Coût mondial de l'inactivité physique → 54 milliards \$/an (soins de santé directs) * 2013
- 14 milliards \$: perte de productivité
- Inactivité : 1-3% des coûts nationaux des soins de santé (- les coûts liés à la santé mentale & troubles musculosquelettiques !!)
- Sociétés plus actives → retours sur investissement ↑
- ↓ utilisation combustibles fossiles, air plus propre, routes plus sûres
- Impacts environnementaux pas considérés dans ce calcul...



* WHO, www.who.int

Tout **mouvement** produit par les **muscles squelettiques**, responsable d'une augmentation de la **dépense énergétique**

Activité Physique



Activité Physique

Sport



Sport



Activité physique **structurée, planifiée**,
qui a pour but d'améliorer ou de
maintenir la **condition physique**



Activité Physique

↓ risques cardiovasculaires

contrôle du poids

↓ risque de diabète

↓ risques cancers
(sein, colon)

↓ risques dépression,
anxiété, stress

↓ comportements de prise de
risque, le tabagisme, la
consommation excessive
d'alcool

↑ concentration, développement
cognitif, acquisition de compétences,
le comportement

↑ confiance en soi,
humeur

↑ l'état des os, ↓ risque
chutes

↑ la fonctionnalité

L. and W. Driscoll, 2012; Telama et al., 2014; Kumar et al., 2015; Davies, 2013; Currie et al., 2010

AP: rappel du comment du pourquoi



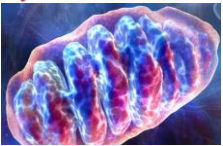
↑ volume & poids: ↑ volume sang éjecté par unité de temps
→ ↑ performance *pompe*



Amélioration capacité d'échanges gazeux
→ ↑ entrée oxygène



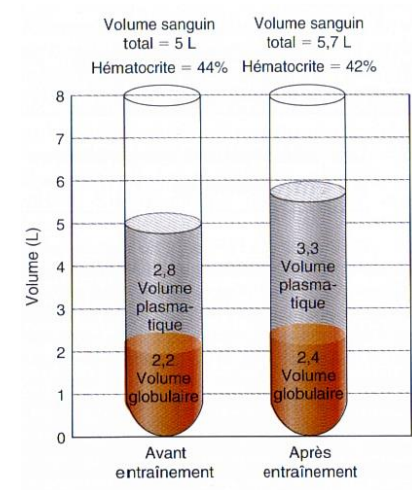
↑ taux hématocrite → ↑ transport oxygène



Amélioration métabolisme → efficacité gestion ressources



↑ densité osseuse et de la masse musculaire → ↑ puissance & résistance



Aurait-on trouvé la pilule magique?



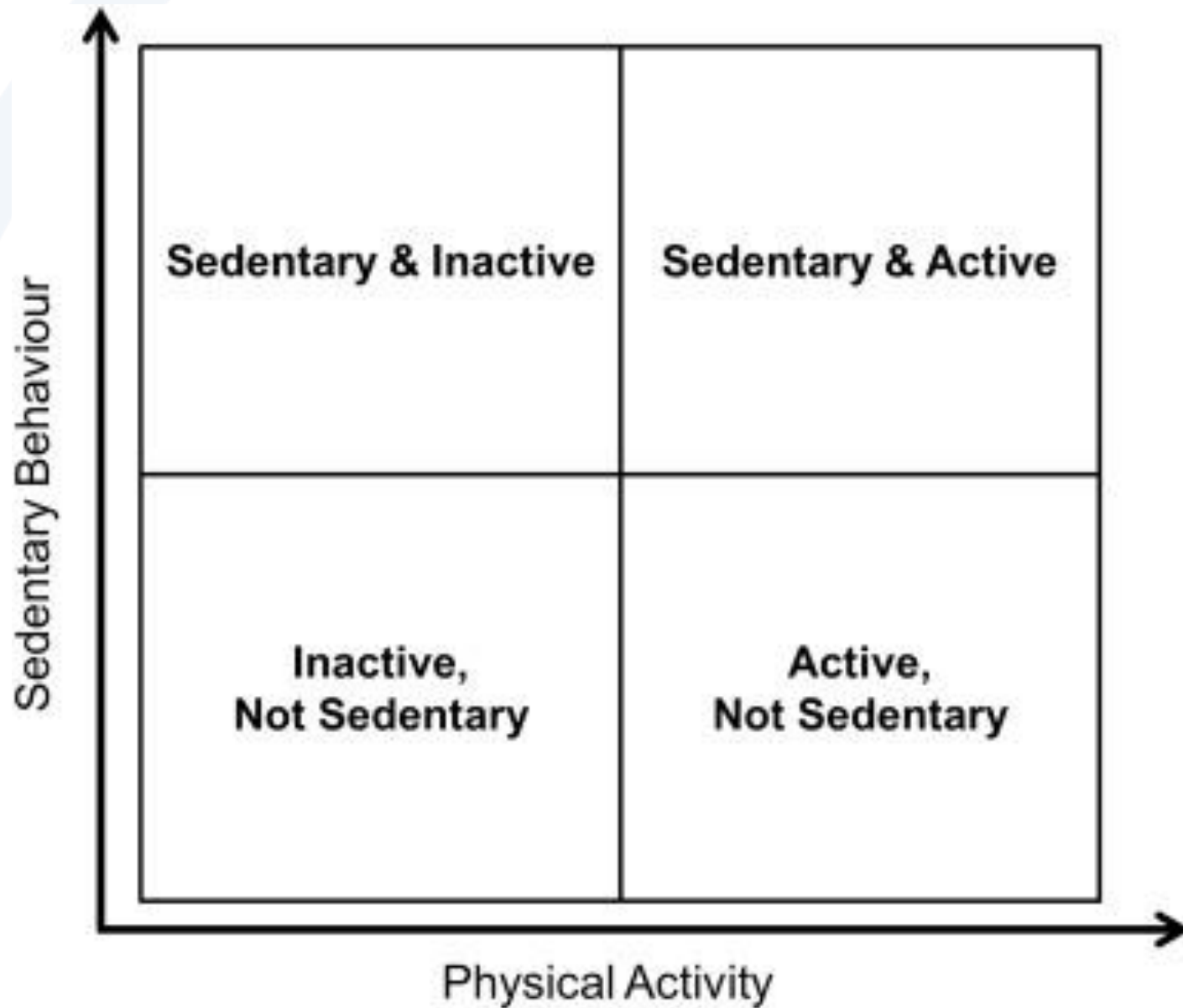
Encore quelques définitions...

- Sédentarité:
 - « Une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 METs »
- Inactivité physique:
 - « La non-atteinte des recommandations d'activité physique »

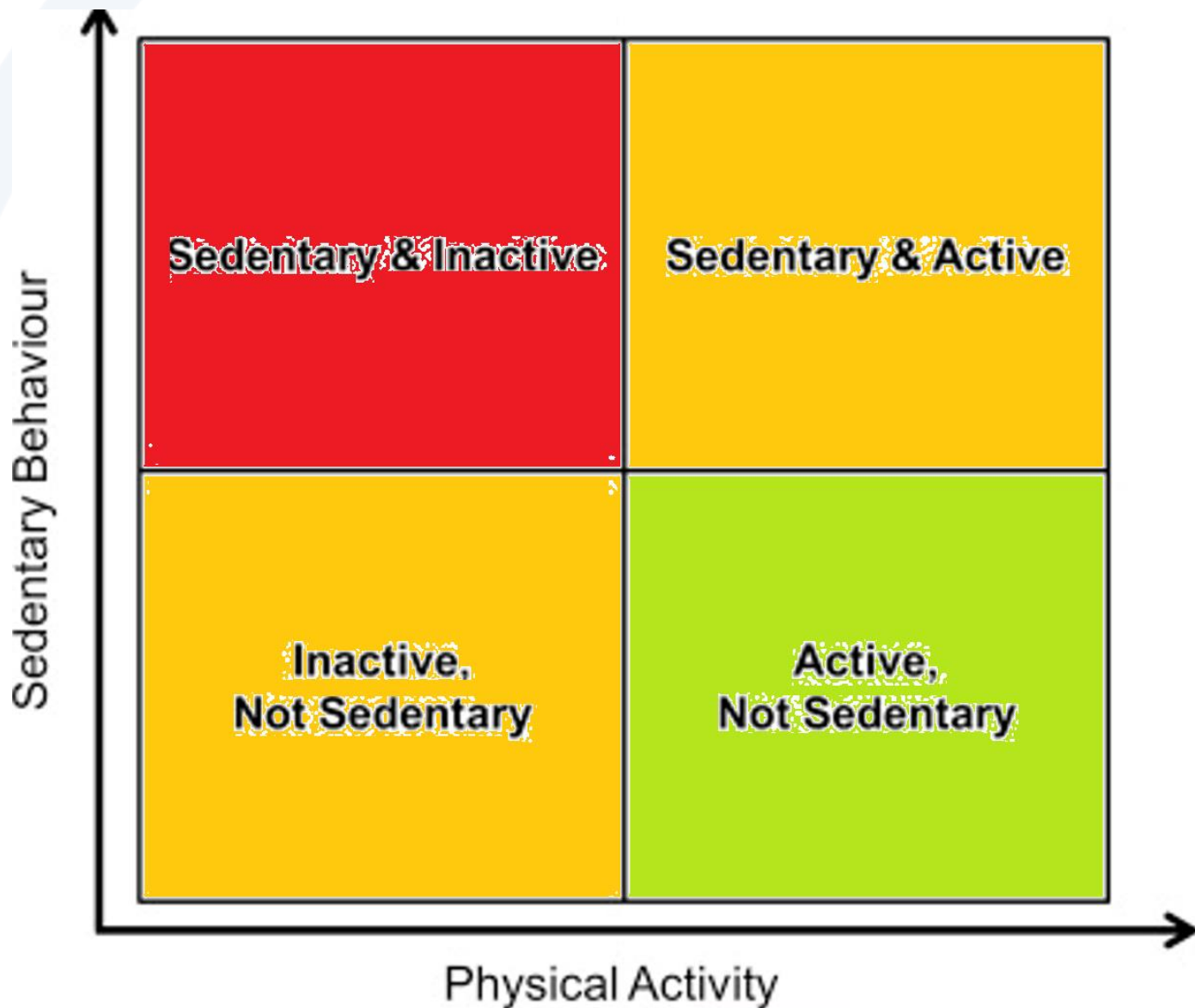
1 MET = 1 kcal/kg.h = métabolisme basal



*Tremblay et al. 2017, WHO, www.who.int



*Sedentary behaviour and physical activity as distinct constructs. Saunders et al. Canadian Journal of Diabetes, 2014



* Sedentary behaviour and physical activity as distinct constructs. Saunders et al. Canadian Journal of Diabetes, 2014



**World Health
Organization**



Adultes de 18-65 ans : au moins...

- **150-300 minutes** : intensité modérée (endurance <70-75% FCM)
- **75-150 minutes** : intensité soutenue (endurance >70-75% FCM)
- ou combinaison des 2
- **Renforcement musculaire** : intensité modérée ou supérieure -
2X/semaine (ou plus) : impliquant les principaux groupes musculaires



* WHO, www.who.int

Adultes de 18-65 ans :

- Cela peut être plus!
- > 300 min/semaine activité d'intensité modérée (endurance)
- > 150 min d'activité d'intensité soutenue (endurance)
- Ou combinaison des 2 ...

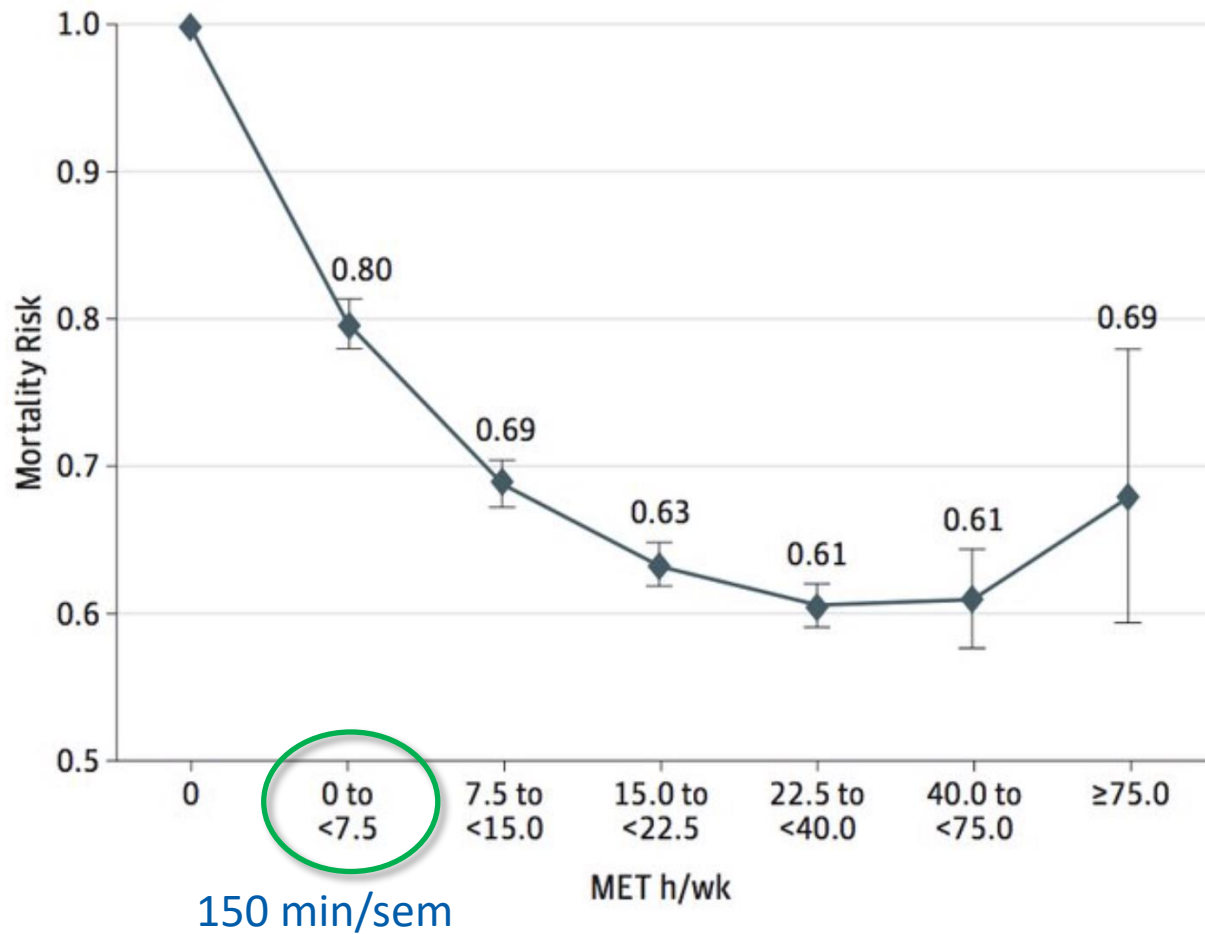
→ bienfaits supplémentaires pour la santé

Vrai jusqu'à environ 600 min par semaine, 10h d'entraînement/ semaine....



* WHO, www.who.int

Adultes de 18-65 ans :



*Arem et al. JAMA, 2015

Adultes de 18-65 ans : en plus...

- Limiter le temps de sédentarité
- Remplacer la sédentarité par une AP (indépendamment de l'intensité) → bénéfique pour la santé
- Dépasser les niveaux recommandés d'AP d'intensité modérée à soutenue → limiter l'impact de la sédentarité...



* WHO, www.who.int

Physical activity for early years (birth – 5 years)

Active children are healthy, happy,
school ready and sleep better



BUILDS
RELATIONSHIPS
& SOCIAL SKILLS



MAINTAINS
HEALTH &
WEIGHT



CONTRIBUTES TO
BRAIN DEVELOPMENT
& LEARNING



IMPROVES
SLEEP



DEVELOPS
MUSCLES
& BONES



ENCOURAGES
MOVEMENT
& CO-ORDINATION

Every movement counts

Aim for at least
180
Minutes
per day
for children 1-5 years



Get Strong. Move More. Break up inactivity

UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines, 2019

Physical activity for children and young people (5 – 18 Years)



BUILDS
CONFIDENCE &
SOCIAL SKILLS



DEVELOPS
CO-ORDINATION



IMPROVES
CONCENTRATION
& LEARNING



STRENGTHENS
MUSCLES
& BONES



IMPROVES
HEALTH
& FITNESS



MAINTAINS
HEALTHY
WEIGHT



IMPROVES
SLEEP



MAKES
YOU FEEL
GOOD

Be physically active

Spread activity
throughout
the day

All activities
should make you
breathe faster
& feel warmer

Aim for
at least

60
minutes
everyday



PLAY



RUN/WALK



BIKE



ACTIVE TRAVEL



SWIM



SKATE



SPORT



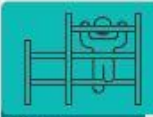
PE

Include muscle
and bone
strengthening
activities

**3 TIMES
PER
WEEK**



SKIP



CLIMB



WORKOUT



DANCE

Sit less



LOUNGING

Move more

Find ways to help all children and young people accumulate
at least 60 minutes of physical activity everyday

Physical activity benefits for adults and older adults

-  **BENEFITS HEALTH**
-  **IMPROVES SLEEP**
-  **MAINTAINS HEALTHY WEIGHT**
-  **MANAGES STRESS**
-  **IMPROVES QUALITY OF LIFE**

REDUCES YOUR CHANCE OF

Type II Diabetes	-40%
Cardiovascular Disease	-35%
Falls, Depression and Dementia	-30%
Joint and Back Pain	-25%
Cancers (Colon and Breast)	-20%

What should you do?

For a healthy heart and mind

Be Active

To keep your muscles, bones and joints strong

Sit Less

To reduce your chance of falls

Build Strength

Improve Balance

VIGOROUS	MODERATE			
		TV	GYM	DANCE
				
SPORT	CYCLE	SOFA	YOGA	TAI CHI
				
STAIRS	SWIM	COMPUTER	CARRY BAGS	BOWLS

MINUTES PER WEEK

75 OR 150

VIGOROUS INTENSITY
(BREATHING FAST
DIFFICULTY TALKING)

MODERATE INTENSITY
(INCREASED BREATHING
ABLE TO TALK)

OR A COMBINATION OF BOTH

BREAK UP SITTING TIME

2 DAYS PER WEEK

Something is better than nothing.
Start small and build up gradually:
 just 10 minutes at a time provides benefit.
MAKE A START TODAY: it's never too late!

Physical activity for pregnant women



Helps to control
weight gain



Helps reduce high blood
pressure problems



Helps to prevent
diabetes of pregnancy



Improves fitness



Improves sleep



Improves mood

Not active?

Start gradually

Already active?

Keep going



Do **muscle strengthening**
activities twice a week

Every activity counts, in bouts
of at least 10 minutes

**No evidence
of harm**

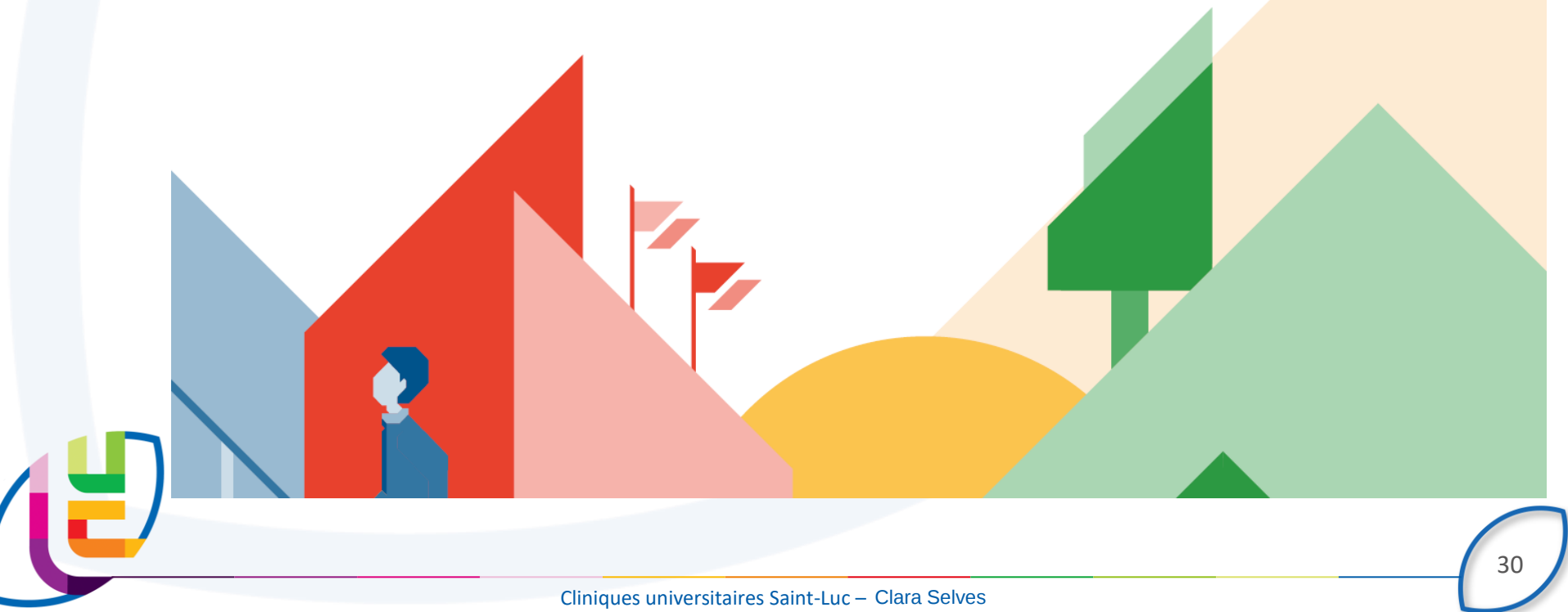
**Listen to your
body and adapt**



**Don't bump
the bump**

PLAN D'ACTION MONDIAL DE L'OMS POUR PROMOUVOIR
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE 2018-2030

DES PERSONNES PLUS ACTIVES POUR UN MONDE PLUS SAIN





**Soyons
actifs**
Tout le monde
Partout
Tous les jours



Organisation
mondiale de la Santé



Créer des sociétés actives

- >70% population mondiale vit dans des centres urbains
- Villes : possibilité et responsabilité d'investir dans l'aménagement urbain & systèmes de transport durables
- Sport → rôle important dans la promotion de l'AP : rôle social, économique, culturel, (tourisme)
- Importance des jeux et loisirs actifs dans la croissance et le développement sain des enfants

→ participe à l'adoption d'un mode de vie sain et actif tout au long de la vie....



* WHO, www.who.int

Créer des sociétés actives

- Lieu de travail : milieu clé pour être actif et réduire les comportements sédentaires
- Trajets aller-retour, pauses, toute activité fortuite → ↑ AP sur la journée
- Participe à ↓ traumatismes et absentéisme et ↑ la productivité
- Personnes âgées : maintien d'une AP : maintien d'un bon état de santé physique, sociale et mentale (prévenir des formes de démence), éviter les chutes, vieillir en bonne santé



* WHO, www.who.int

Créer des sociétés actives

- Prestataires de soins de santé primaires et secondaires & services sociaux → rôle clé
- Aider patients de tout âge à devenir plus actifs
- Prévenir les maladies non transmissibles
- AP → ↑ taux de réadaptation et rétablissement
- Développer la prestation de conseils aux patients sur l'AP → bon rapport coût/efficacité



* WHO, www.who.int

Créer des sociétés actives

« La pratique accrue de la marche, du vélo, des loisirs actifs, des sports et du jeu peuvent contribuer à l'édification d'un monde plus équitable, durable et prospère »



* WHO, www.who.int

Inscrit dans la réalisation d'autres plans menés par l'OMS:

- **Commission pour mettre fin à l'obésité de l'enfant (30)**
- **Stratégie et plan d'action mondiaux sur le vieillissement et la santé 2016-2020 (32)**
- **Plan mondial pour la Décennie d'action pour la sécurité routière 2011-2020 (37)**
- **Stratégie mondiale OMS pour la santé et l'environnement (38)**
- **Nouveau Programme pour les villes (39)**
- **Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020 (40)**



Inscrit dans la réalisation d'autres plans menés par l'OMS:

- **Plan mondial d'action de santé publique contre la démence 2017-2025 (41)**
- **Stratégie mondiale pour la santé de la femme, de l'enfant et de l'adolescent (2016-2030) (42)**
- **Chaque nouveau-né : plan d'action pour mettre fin aux décès évitables (2014) (43)**
- **Plan d'action mondial de l'OMS relatif au handicap 2014-2021 (44)**
- **Rapport mondial sur la nutrition 2017 : la nutrition au service des ODD (45)**
- **Décennie d'action des Nations Unies pour la nutrition (2016-2025) (46)**



Vision d'avenir

**Des personnes plus
actives pour un
monde plus sain.**



Vision d'avenir

Des personnes plus actives pour un monde plus sain.

Mission

Garantir à tout un chacun l'accès à un environnement sûr et stimulant et à diverses possibilités de pratiquer une activité physique au quotidien qui permette d'améliorer la santé individuelle et communautaire, et de contribuer au développement social, culturel et économique de toutes les nations.



Plan d'action

Vision d'avenir

Des personnes plus actives pour un monde plus sain.



Mission

Garantir à tout un chacun l'accès à un environnement sûr et stimulant et à diverses possibilités de pratiquer une activité physique au quotidien qui permette d'améliorer la santé individuelle et communautaire, et de contribuer au développement social, culturel et économique de toutes les nations.



Cible

Une réduction relative de 15 % de la prévalence mondiale de l'inactivité physique chez les adultes et les adolescents d'ici à l'horizon 2030.



OBJECTIF 1 :

CRÉER DES SOCIÉTÉS ACTIVES

- 4 actions concrètes :
 - Normes & attitudes sociales positives
 - Changement de paradigme société
 - Mieux connaître, comprendre et apprécier les multiples bienfaits de l'AP régulière sur la santé (à tout âge et selon ses capacités)
 - Universalité proportionnelle



OBJECTIF 2 :

CRÉER DES ENVIRONNEMENTS ACTIFS

- 5 mesures :
 - Aménager des espaces et des lieux favorables
 - Accessibles et sûrs pour pratiquer une AP régulière
 - Défendre et protéger le droit de chacun (tous âge et capacités) à pratiquer une AP régulière



OBJECTIF 3 :

SUSCITER L'ACTIVITÉ

- 5 actions :
 - Augmenter le nombre de programmes et de possibilités pour aider les personnes de tous âges et capacités à se livrer à une AP régulière de façon individuelle ou collective dans leur communauté

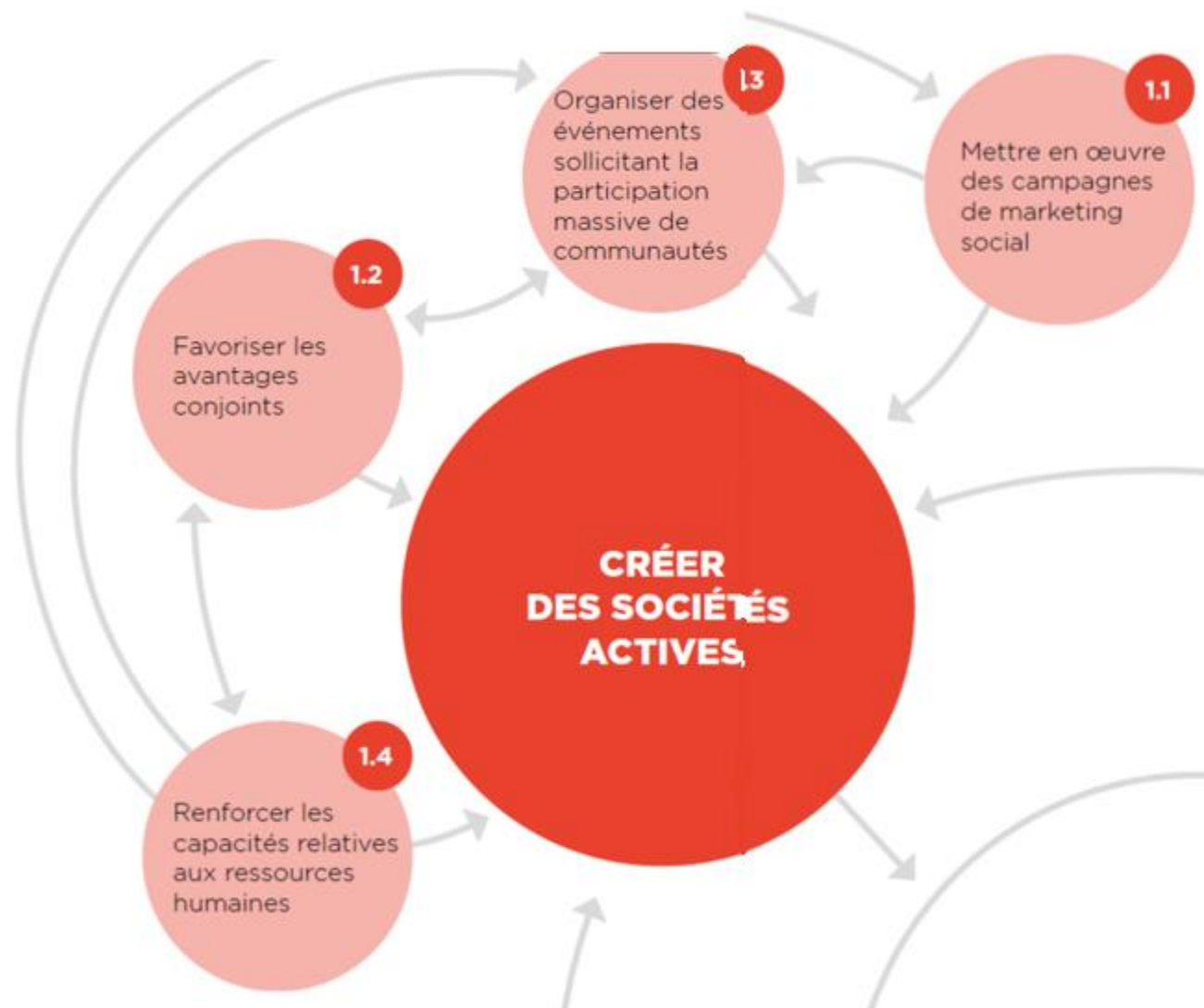


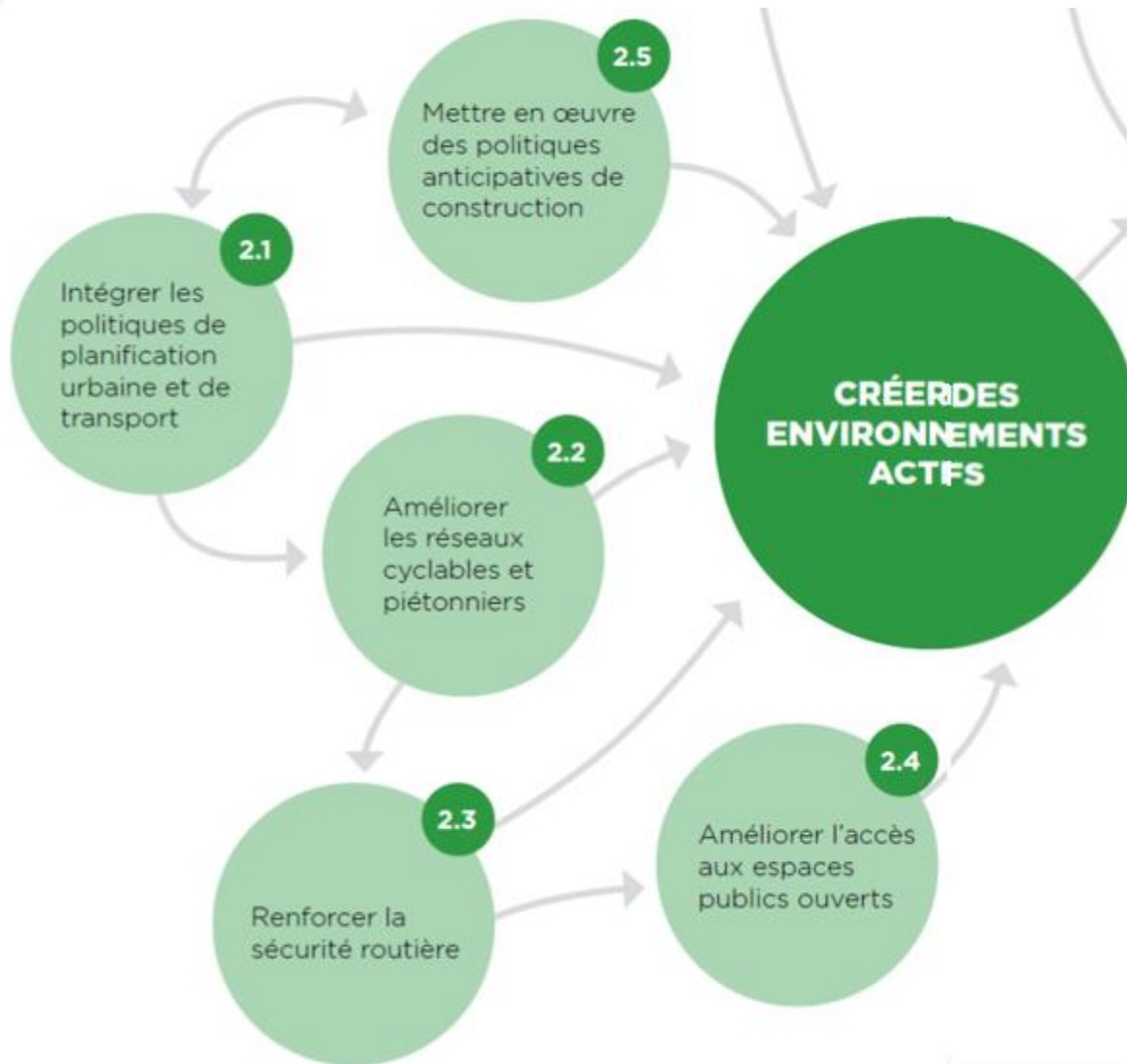
OBJECTIF 4 :

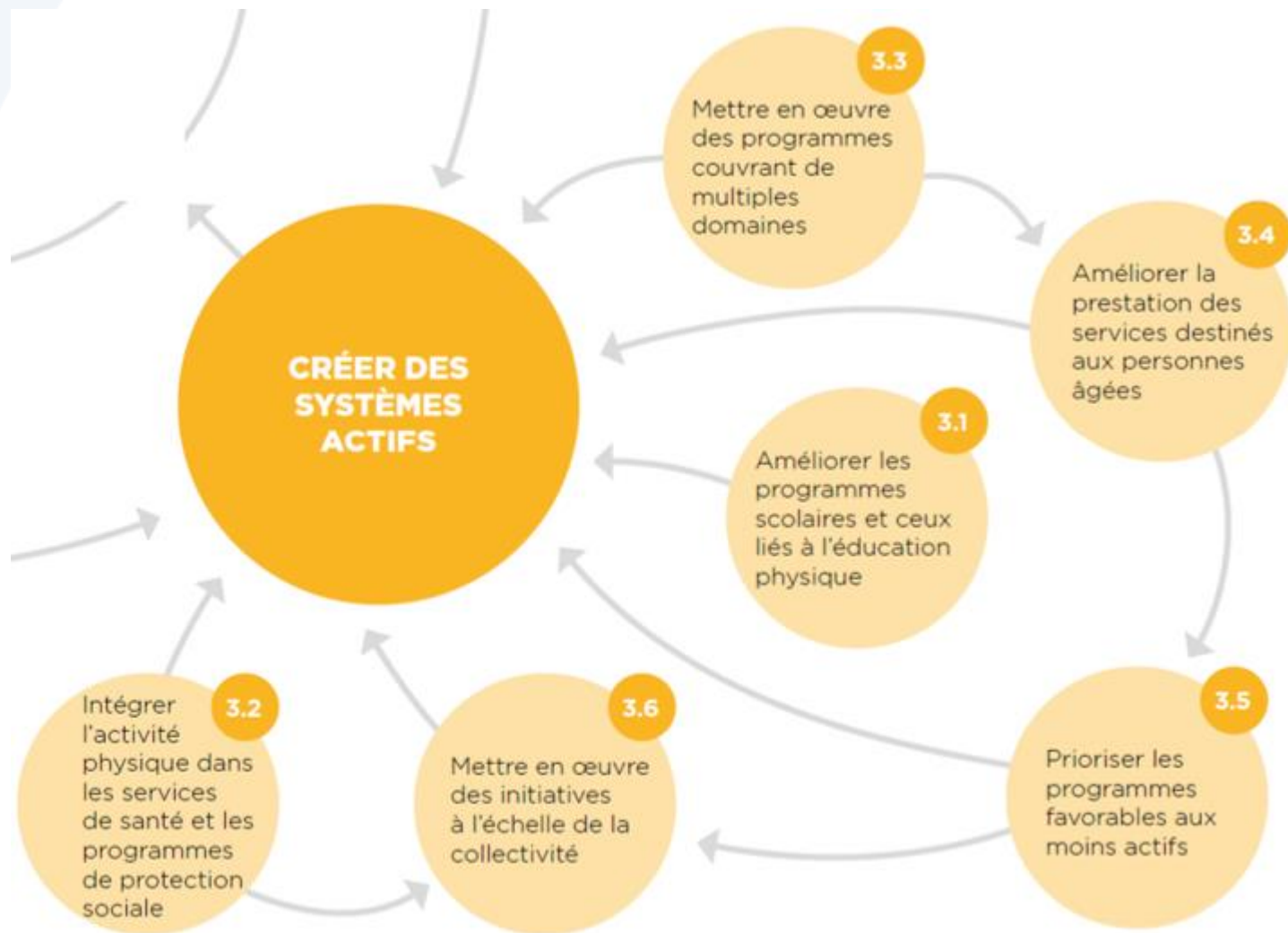
CRÉER DES SYSTÈMES ACTIFS

- 5 actions :
 - Investissements pour la mise en œuvre au niveau international, national et infranational
 - Actions sur la gouvernance, l'encadrement, les partenariats multisectoriels, les capacités du personnel, la sensibilisation, les systèmes d'information et les mécanismes de financement







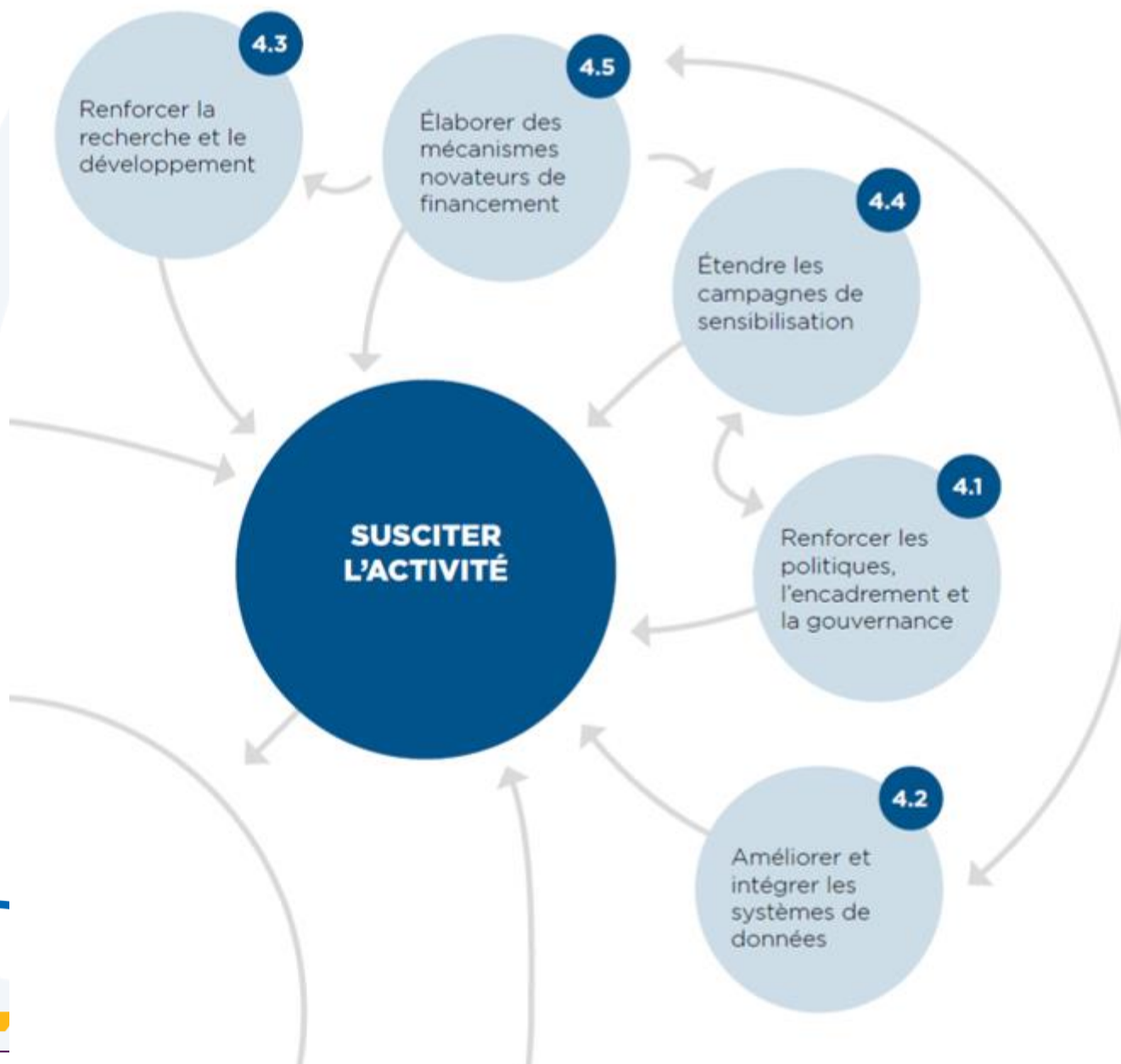


Créer des systèmes actifs

- **3.2. Intégrer l'AP dans les services de santé et les programmes de protection sociale:**
- Prestataires de soins de santé, agents communautaires et travailleurs sociaux
- Services de soins de santé primaires et secondaires et les services sociaux
- Mettre en œuvre et renforcer des systèmes d'évaluation du patient et de conseils pour ↑ l'AP et ↓ comportements sédentaires
- Corrélation avec des ressources communautaires



* WHO, www.who.int

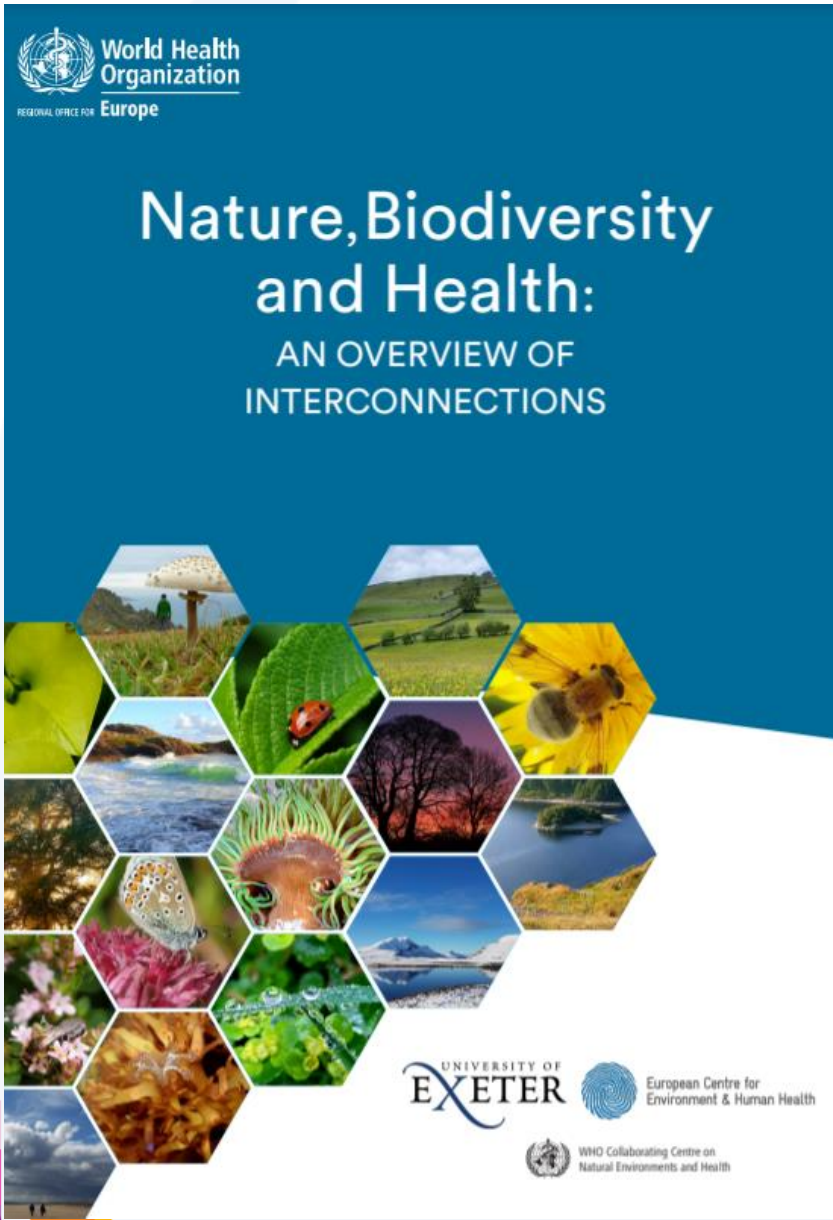




*« **Changement de paradigme** dans la façon dont sont perçus et soutenus ceux qui pratiquent une activité physique régulière, en fonction de leurs capacités et tout au long de leur vie... »*



Faire du sport, mais pas que...



1. Nature : conditions de base pour la santé :

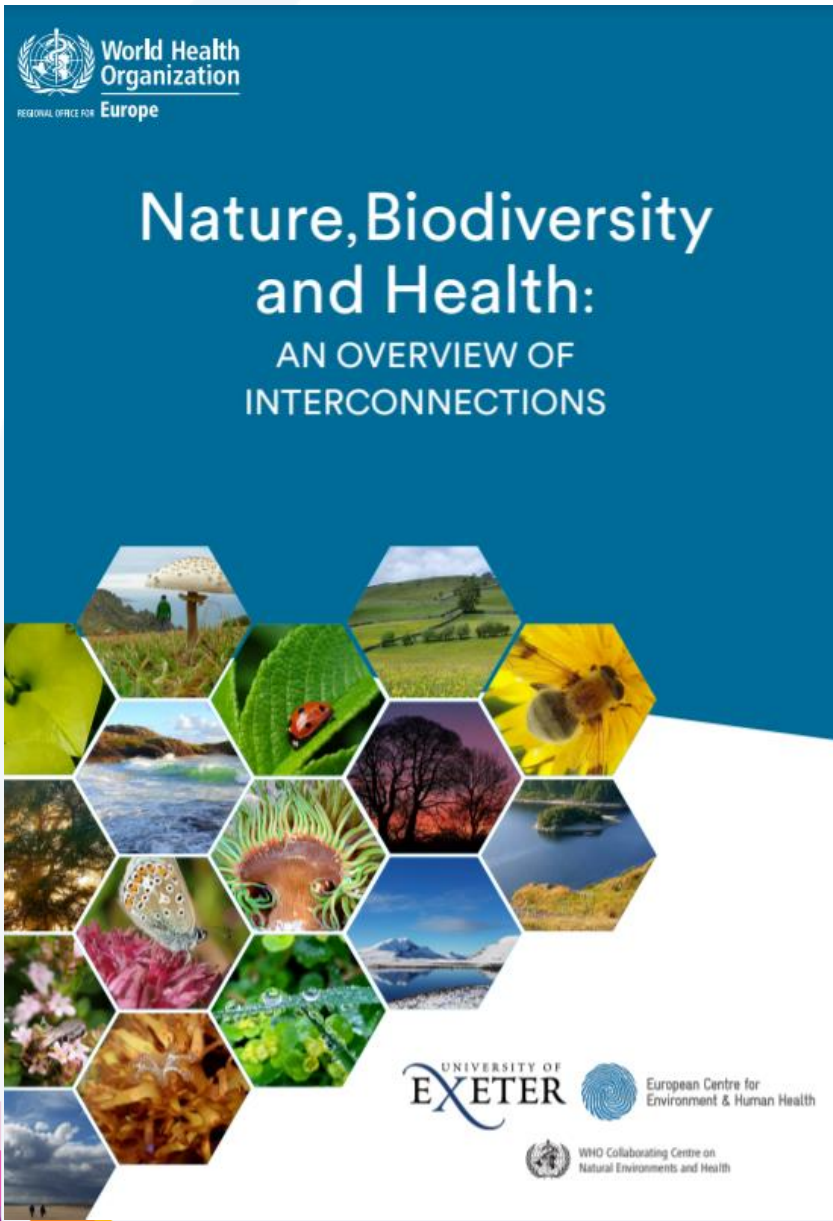
- **Ressource** : médicaments, nouvelles découvertes pharmaceutiques
- **Source** d'inspiration & **cadre** pour modes de vie sains & établissement de contacts sociaux

→ services écosystémiques

Faire du sport, mais pas que...



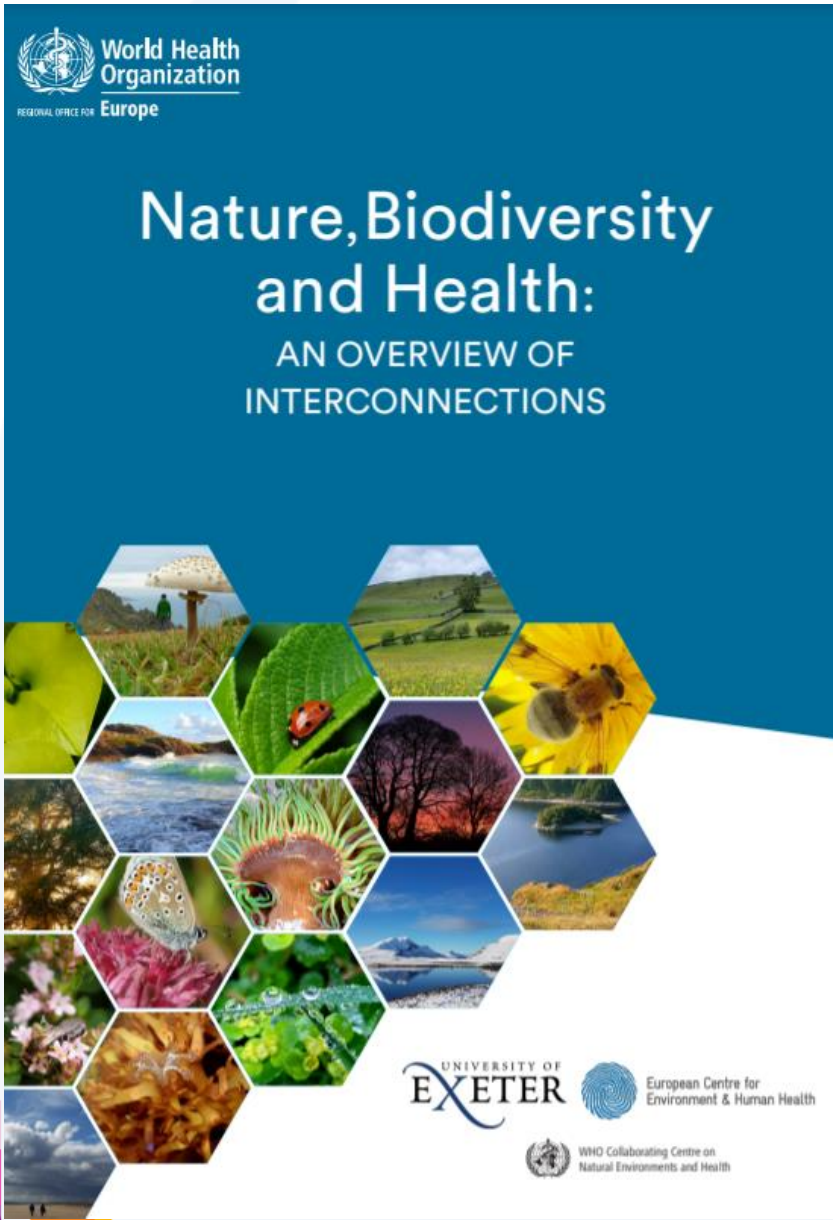
Faire du sport, mais pas que...



Impacts de l'environnement naturel sur la santé humaine:

- Importance pour la santé des systèmes d'eau douce
- Qualité de l'air
- Côtes, mers et océans
- Sol, agriculture, nutrition et sécurité alimentaire
- Maladies infectieuses (interaction homme - faune sauvage)
- Diversité microbienne
- Médecine et soins de santé
- Espaces verts et bleus.

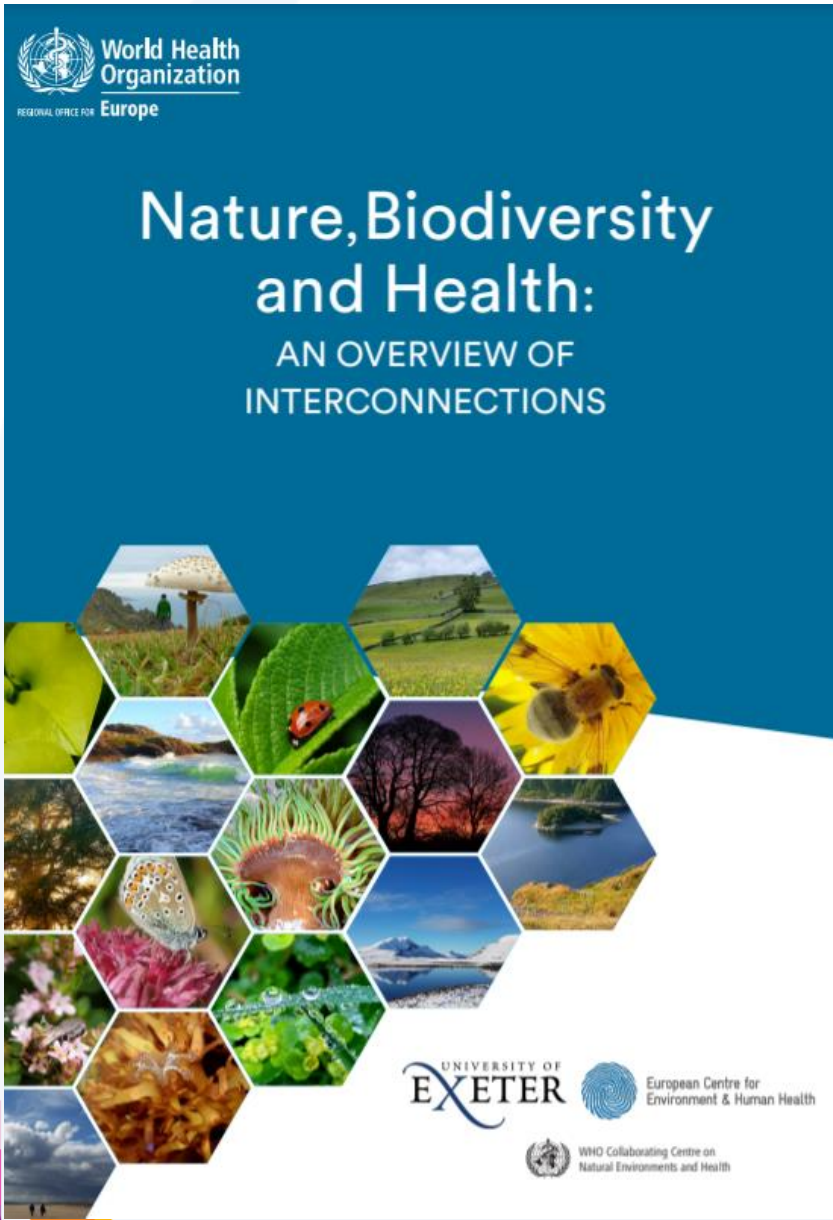
Faire du sport, mais pas que...



2. L'environnement protège la santé humaine :

Nature intacte, fonctionnelle et résiliente :

- atténue les événements extrêmes et les effets des catastrophes naturelles
- Limite l'exposition humaine aux agents pathogènes



3. La pression exercée sur les environnements naturels menace la santé humaine

Changement climatique, épuisement des ressources, perte de biodiversité:

- Multiplication des événements extrêmes
- Effondrement écologique et affectent les systèmes alimentaires.
- Changements environnementaux : conflits & déplacements de populations, avec des impacts sur la santé

« Le changement climatique est la plus grande menace pour la santé à laquelle l'humanité est confrontée. »

OMS – 11/10/2021 -
Communiqué de presse -
Genève





Contents lists available at ScienceDirect

Environmental Research

journal homepage: www.elsevier.com/locate/envres



The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes



Caoimhe Twohig-Bennett*, Andy Jones

Norwich Medical School, University of East Anglia, Room 1.23 Queen's Building, Norwich Research Park, Norwich NR4 7TJ, United Kingdom



Espaces verts : espaces ouverts et non-développés, avec végétation naturelle, ainsi que des espaces verts urbains, incluant des parcs et les espaces verts près des rues



↓ Cortisol (salivaire)
↓ Pression artérielle
diastolique
↓ HDL cholestérol
↓ Variabilité cardiaque

↓ Prématurité
↓ Naissance de faible
poids

↓ Diabète de type II
↓ Mortalité cardio-
vasculaire
↑ Système
immunitaire!?

↑ Bonne santé auto
rapportée



Quartiles les plus ↑ espaces verts

↓ Mortalité oncologique
↓ Mortalité respiratoire

Quartiles les plus ↓ espaces verts

↓ Développement moteur



Lien avec la santé mentale:

- Renouer avec la nature : atténuer des troubles psychiques
- Hôpitaux : « jardins thérapeutiques »
- En ville : espaces verts favorisent les relations sociales
- La nature nous incite à sortir pour partager des moments de convivialité, à engager une conversation et à entreprendre des activités ensemble
- *Elle est donc bénéfique pour notre santé mentale*



*WHO, Secretariat of the Convention on Biological Diversity. Connecting Global Priorities: Biodiversity and human health. Geneva; 2015

Hypothèses

- Espaces naturels facilitateurs de l'AP
- Effet favorable sur les interactions sociales
- Exposition à la lumière du jour (effet favorable sur les dépression saisonnière, qualité du sommeil, source de Vit D, ...)
- « *Old friends hypothesis* » : exposition à des micro-organismes (bactéries, parasites etc.) important dans le développement du système immunitaire
- Effet médiateur de la nature : effet tampon par rapport aux fortes chaleurs, la qualité de l'air et la pollution



* WHO, www.who.int

Implication pour le médecin du travail – Take home message

- Rôle et devoir d'informer
- AP → paramètres vitales : anamnèse : à recueillir à chaque visite
- Promouvoir l'activité physique auprès des patients, des travailleurs et des entreprises
- Promouvoir l'accessibilité à la nature, aux activités en plein air



So... Let's get moving!

Des questions?