

L'essentiel en quelques mots

Le présent rapport se penche sur la situation et les perspectives d'avenir de la promotion des activités physiques ayant des répercussions positives sur la santé en Suisse. Partant d'une discussion sur les bases conceptuelles (analyse de la situation recherchée), le rapport éclaire la situation actuelle en Suisse (analyse de la situation actuelle) puis formule des recommandations visant le développement de l'encouragement du sport et de l'activité physique.

Activité physique ayant des répercussions positives sur la santé

La pratique régulière d'une activité physique contribue de façon substantielle à notre bien-être et à prévenir différentes maladies. En Suisse, on recommande actuellement aux enfants de pratiquer une heure d'activité physique par jour et aux adultes une demi-heure, période durant laquelle il faut être au moins un peu hors d'haleine. A partir de 2013, cette recommandation minimale sera probablement adaptée aux directives de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui suggère 150 minutes d'activité modérée ou 75 minutes d'activité intense par semaine pour les adultes. Bien que les résultats ne soient pas tout à fait univoques pour la Suisse, il semblerait que près de la moitié de la population habitant en Suisse ne suive pas ces recommandations.

Approche multisectorielle

L'activité physique peut se pratiquer dans différentes situations et environnements. Différentes organisations internationales choisissent de miser sur la «voie royale» qui consiste à encourager l'activité physique selon une approche multisectorielle dans le cadre de laquelle divers secteurs politiques, niveaux du système (national, régional, local) et acteurs des domaines publics et privés collaborent dans le but de développer et de proposer des offres s'adressant à différents secteurs de vie et diverses cibles. Les domaines santé, formation, sport, transports, travail et aménagement du territoire une importance particulière pour la promotion de l'activité physique. Une promotion qui se veut globale devrait donc également intégrer les domaines environnement, habitat, médias, science, politique et droit.

Dans l'approche multisectorielle, le domaine de la santé revêt une double fonction. D'une part, il peut développer ses propres projets (par ex. activité physique en rééducation, conseils en matière d'activités physiques chez les médecins de famille); d'autre part, son intérêt immédiat concernant l'aspect santé des activités corporelles est nettement plus marqué que celui des autres secteurs. Le domaine de la santé a donc pour tâche d'éveiller dans les autres domaines un intérêt pour l'activité physique ayant des effets positifs sur la santé et de mettre à disposition les connaissances à ce sujet.

Situation en Suisse

La nouvelle «Loi fédérale sur l'encouragement du sport et de l'activité physique» (LESp) énonce clairement son engagement en faveur d'une promotion de l'activité physique sous la direction thématique de l'Office fédéral du sport (OFSP). Cet engagement se traduit par un grand nombre de mesures concrètes allant de programmes nationaux à des interventions très spécifiques sur le plan local. Alors que le secteur de la santé propose des prestations de soutien et de coordination, il s'avère que les secteurs du sport et de la formation sont particulièrement actifs en ce qui concerne les mesures concrètes d'encouragement de l'activité physique et du sport. Par ailleurs, il existe différentes approches dans les domaines des loisirs, des transports, de la planification et de l'environnement. On constate toutefois qu'une stratégie et une coordination globales et multisectorielles des mesures font encore défaut ou ne sont pas encore bien visibles.

Développements possibles et recommandations générales

Dans le but de renforcer plus encore les activités physiques ayant un effet positif sur la santé, il est nécessaire que les mesures de promotion de l'activité physique existantes soient maintenues tout comme partiellement approfondies et complétées. Pour l'avenir, nous voyons les axes de travail suivants:

- 1) **Définition des responsabilités:** Même si la responsabilité de la promotion de l'activité physique incombe en premier lieu, conformément à la LESP, à l'OFSP, celui-ci ne peut se passer de l'aide d'autres organisations et secteurs. Sur ces prémices, il est nécessaire d'éclaircir les responsabilités et les soutiens mutuels possibles entre les acteurs en présence. Il ne s'agit pas tant de «partager le gâteau», mais de définir des responsabilités dans une approche visant la coopération.
- 2) **Coordination et réseau multisectoriels:** Supposant que les responsabilités sont établies, il s'agit dans un deuxième temps de former des alliances multisectorielles en vue d'une planification, d'une coordination et d'une mise en œuvre efficaces de la promotion du sport et des activités physiques. Le programme national alimentation et activité physique (PNAAP) et le réseau HEPA sont deux structures de coordination qui devraient être renforcées et développées plus avant. Au cœur du fédéralisme suisse, l'intégration d'acteurs et de programmes locaux et cantonaux dans les échanges constitue un réel défi.
- 3) **Accents:** La promotion de l'activité physique Suisse est déjà très active dans le domaine de la formation et du sport et pour les groupes cibles enfants (scolarisés) et jeunes. Alors que les mesures existantes doivent être maintenues et par endroits être réunies dans un souci d'efficacité, l'approche au niveau du transport, de la planification et de l'environnement doit être développée de façon ciblée. Il existe un énorme potentiel à développer dans le domaine de la promotion de l'activité physique des jeunes enfants, des adultes (seniors inclus) et des groupes défavorisés ainsi que dans les domaines du travail et de l'habitat.
- 4) **Documentation du projet et assurance qualité:** A terme, la coordination mentionnée au point 2 a pour but de mieux réunir les mesures existantes et de les documenter – par ex. en collectant des exemples pratiques d'excellence. La base de données COMPI de l'OFSP peut servir de base de réflexion et être développée.
- 5) **Sources de données:** Il convient de ne pas oublier le développement des sources de données permettant de déterminer la quantité d'activité physique utile et de groupes cibles prometteurs. Les grandes récoltes de données telles que l'Enquête suisse sur la santé de l'Office fédéral des statistiques ou Sport Suisse de l'OFSP doivent être complétées par des mesures d'accélération, des études qualitatives et les résultats tirés d'évaluations.
- 6) **Information et communication:** Pour terminer, il convient de chercher des voies permettant de diffuser la communication concernant les buts à atteindre et les offres concrètes en matière de promotion de l'activité physique.

Recommandations à l'attention de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP)

L'OFSP peut apporter une large contribution aux points mentionnés ci-dessus, mais nous discernons pour l'avenir plutôt les champs d'activités suivants:

- **Rôle de l'OFSP et coordination:** L'OFSP est chargé d'une mission spéciale dans la coordination multisectorielle et également prédestinée à jouer le rôle de «conscience en matière de santé» pour la promotion de l'activité physique. En effet, il dispose d'une part d'un propre outil de coordination grâce au PNAAP et est incontestablement un acteur clé du secteur de la santé.

- **Engagement de l'OFSP:** Etant donné que le PNAAP jouit d'une durée de vie limitée, il convient de réfléchir à un engagement à long terme de l'OFSP dans la promotion de l'activité physique. Outre le PNAAP, il faut également considérer la consolidation d'ores et déjà mentionnée du réseau HEPA en tant qu'instrument de coordination et centre de compétence.
- **Récolte et transmission de savoir-faire:** Outre les prestations de coordination, l'OFSP met à disposition des sources d'information essentielles dans le domaine de la promotion de l'activité physique, dont le Système de monitoring alimentation et activité physique (MOSEB) et diverses études scientifiques. L'activité de recherche et de documentation doit être développée dans la mesure du possible.
- **Propres projets et encadrement de projets:** Réalisation de projets propres (actions santé) dans le cadre du PNNAP et soutien de mesures de tiers. Une extension de cet engagement est certes souhaitable, mais dépend essentiellement de la valeur que la future stratégie de l'Office accordera à la promotion de l'activité physique.