

AVRIL  
2024

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

ars  
Agence Régionale de Santé  
Occitanie

Drapps  
OCCITANIE  
Dispositif Régional d'Appui  
en Prévention et Promotion  
de la Santé



Promotion  
Santé  
Occitanie

SANTÉ & VULNÉRABILITÉS  
CREAI  
ORS  
OCCITANIE  
ANCREAU  
FRARS



# BIBLIOGRAPHIE COMMENTÉE

## Lutte contre la sédentarité : Comprendre et agir

Avril 2024,

Bibliographie commentée réalisée par **Émilie BEC** (CREAI-ORS Occitanie).  
Coordination **Laure HATCHER-SÉGUY** (coordinatrice du Drapps Occitanie)



# SOMMAIRE

---

*Cliquez sur l'une des parties pour y accéder directement.*

PRÉAMBULE	2
INTRODUCTION : LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ	3
DONNÉES DE CADRAGE : DÉFINITIONS ET ÉTATS DES LIEUX	4
URBANISME FAVORABLE À LA SANTÉ ET MOBILITÉS ACTIVES	17
PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DES PISTES POUR AGIR	29
POUR ALLER PLUS LOIN	45

# PRÉAMBULE

---

Cette bibliographie commentée est réalisée par le service documentaire du CREAI-ORS Occitanie, dans le cadre du Dispositif régional d'appui en prévention et promotion de la santé (DRAPPS) piloté par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et porté par Promotion santé Occitanie. Le dispositif régional a pour mission de soutenir l'ARS et les acteurs de santé publique pour :

- Contribuer à l'amélioration de la qualité des actions et des pratiques en prévention et promotion de la santé ;
- Renforcer les capacités des acteurs ;
- Appuyer l'ARS dans la mise en œuvre de la politique régionale de prévention et de promotion de la santé. Les objectifs visés par la mise en œuvre du dispositif sont les suivants :
- Exercer une fonction d'expertise en promotion de la santé ;
- Fédérer les compétences, et ressources régionales en promotion de la santé, les organiser en un réseau de contributeurs ;
- Contribuer à la professionnalisation des acteurs œuvrant dans le champ de la promotion de la santé ;
- Participer à la production et au transfert des connaissances issues de la recherche interventionnelle notamment en lien avec les universités et Santé publique France.

Dispositif de transfert de connaissances en santé, le DRAPPS élabore des bibliographies thématiques commentées et des dossiers de connaissances. Il favorise la diffusion, l'adoption et l'appropriation des connaissances et des savoirs les plus à jour possible en vue de leur utilisation dans la pratique professionnelle et dans l'exercice de la gestion en matière de santé.

Aussi appelé « courtier de connaissances en santé », ce dispositif s'attache à adapter les données issues des recherches académiques, des travaux d'expertises et des pratiques et expériences des acteurs de terrain, en connaissances partageables auprès de tous les acteurs en contribuant à la transposition de données probantes dans les pratiques et les décisions.

Le partenariat entre le CREAI-ORS et Promotion santé Occitanie est également représenté par le portail DOccitanie, spécialisé dans l'information en santé, qui est alimenté par les centres documentaires de ces deux structures. Ce portail permet un accès aux ressources en santé et en promotion de la santé, des acteurs et décideurs de la région, ainsi que l'accès aux productions et services des centres de documentation du CREAI-ORS Occitanie et de Promotion santé Occitanie.

Nous remercions Grégory CZAPLICKI, Directeur du développement du CODES 30, pour sa relecture attentive.



Inscrivez-vous à la newsletter du DRAPPS



Accéder à DOccitanie

# INTRODUCTION : LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

---

Nos modes de vie deviennent de plus en plus sédentaires, du fait du recours aux transports motorisés et de l'utilisation accrue des écrans dans le cadre du travail, de l'éducation et des loisirs. Depuis plusieurs décennies, **l'activité physique** est reconnue comme un déterminant essentiel de la santé. La sédentarité quant à elle, est aujourd'hui considérée **comme la première cause de mortalité évitable dans nos sociétés modernes devant le tabagisme**<sup>1</sup>. **La sédentarité et l'inactivité physique**, souvent confondues, sont de plus en plus reconnues comme **deux facteurs de risques distincts**. Les données montrent que la sédentarité impacte la santé.<sup>2</sup> Le seul fait d'être assis plus de 3h par jour est responsable de 3,8 % des **décès** toutes causes confondues, indépendamment du niveau d'activité physique. Le risque de mortalité augmente de façon plus marquée lorsqu'il dépasse 7h par jour et il a été montré une augmentation de 85 % de risques supplémentaires de **mortalité cardiovasculaire** pour 7h ou plus passées devant un écran par jour. Indépendamment des autres facteurs de risque, la sédentarité est associée à un risque 2,5 fois plus élevé de développer **une maladie cardiovasculaire**, un risque 2 fois plus élevé de développer **un diabète de type 2**,

un risque augmenté de 24 % de développer un **cancer du côlon**, de 32 % pour un **cancer de l'endomètre** et de 21 % pour un **cancer du poumon**. Une augmentation du **risque d'obésité**, du **risque d'anxiété** et de **dépression**, et avec les écrans, à une **perte de concentration** chez les élèves.<sup>3</sup>

Cette bibliographie commentée propose une sélection de ressources pour prévenir la sédentarité et promouvoir l'activité physique. Elle commence par présenter en première partie, des **données de cadrage, propose des définitions et explique les différents concepts associés**. Elle fournit un état des lieux de la situation en France. Elle s'intéresse, dans une deuxième partie aux projets de territoire, notamment concernant l'urbanisme favorable à la santé et aux mobilités actives. La dernière partie présente **des pistes, recommandations et actions exemplaires pour promouvoir l'activité physique**. Les documents retenus sont **accessibles, directement en ligne ou sur demande par mail**. Ils sont présentés par **date de publication : du plus récent au plus ancien**. Les liens hypertextes mentionnés ont tous été consultés pour la dernière fois en avril 2024.

<sup>1</sup> **La sédentarité : état des lieux son impact sur la santé et comment la combattre**, Bretagne sport-santé, 2020-11, en ligne : <https://bretagne-sport-sante.fr/2020/11/23/sedentarite-etat-des-lieux-impact-sante-comment-la-combattre/>

<sup>2</sup> PIGEON Etienne, SKALAK Michael, **Réduire la sédentarité : une nouvelle cible d'action en promotion de la santé**, Topo, n° 20, 2022-11, 11 p. [https://www.inspq.gc.ca/sites/default/files/publications/3287-reduire-sedentarite\\_0.pdf](https://www.inspq.gc.ca/sites/default/files/publications/3287-reduire-sedentarite_0.pdf)

<sup>3</sup> **Les impacts sanitaires. L'activité physique et la sédentarité : deux déterminants majeurs de la santé**, ONPAS, 2024, en ligne : <https://onaps.fr/les-impacts-sanitaires/>

# DONNÉES DE CADRAGE : DÉFINITIONS ET ÉTATS DES LIEUX

L'OMS définit **l'activité physique** comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements effectués notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé. Il est prouvé qu'une activité physique régulière facilite la prévention et la prise en charge des maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et plusieurs cancers. Elle contribue également à prévenir l'hypertension, à maintenir un poids corporel sain et à améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être.<sup>4</sup>

**La sédentarité** est définie par une situation d'éveil caractérisée par **une faible dépense énergétique en position assise ou allongée**. Elle est considérée de manière distincte de l'inactivité physique, avec ses effets propres sur la santé. Elle dispose également d'une unité de mesure, l'indicateur d'équivalent énergétique (appelé MET, Metabolic Equivalent of Task). Ainsi, la dépense énergétique de repos est égale à 1 MET et celle associée aux postures sédentaires inférieure ou égale à 1,5 MET<sup>5</sup>. Dans les études on la retrouve souvent exprimée à travers le temps passé assis devant un écran, même s'il ne représente qu'une part du temps réel de sédentarité. Hors temps de travail, les adultes passent ainsi quotidiennement de 3h20 à 4h40 assis devant un écran. Les enfants et les adolescents passent plus de deux heures quotidiennes face à un écran et ce temps atteint trois heures chez les personnes âgées de plus de 65 ans.<sup>6</sup> **L'inactivité physique** est définie quant à elle, comme un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, c'est-à-dire un niveau inférieur à un seuil d'activité physique recommandé.<sup>7</sup> En ce qui concerne les recommandations, ce sont celles émises par l'OMS en 2020, qui font autorité. En voici les principaux messages clés<sup>8</sup> :



Source : **Sédentarité et activité en Europe**,  
CODEPS 13, 2024, en ligne :

<https://www.codeps13.org/sedentarite-chiffre-cle-infographies>

<sup>4</sup> **Activité physique**, OMS, 2022-10, en ligne : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<sup>5</sup> **Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité**, HAS, 2022-07, 57 p.

[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide\\_connaissance\\_ap\\_sedentarite\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide_connaissance_ap_sedentarite_vf.pdf)

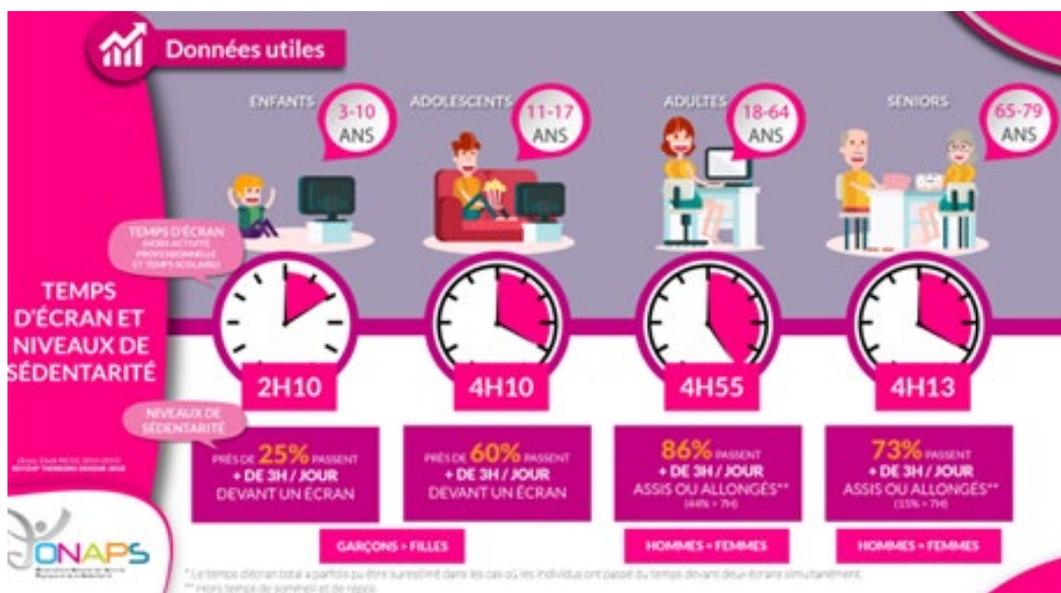
<sup>6</sup> **Activité physique et santé**, Ministère du travail, de la santé et des solidarités, 2023-05, en ligne : <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/active-physique-et-sante>

<sup>7</sup> **Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité**, HAS, 2022-07, 57 p.

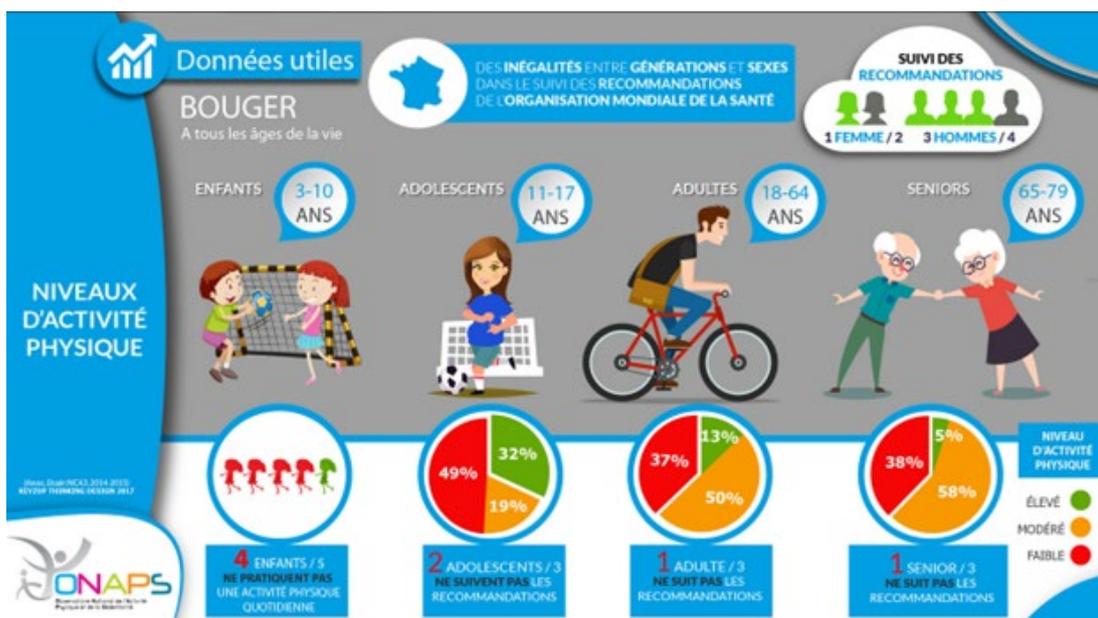
[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide\\_connaissance\\_ap\\_sedentarite\\_vf.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/guide_connaissance_ap_sedentarite_vf.pdf)

<sup>8</sup> **Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil**, OMS, 2020, en ligne <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf?sequence=1>

- L'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit.
- Toute quantité d'activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique, et « plus, c'est mieux ». Néanmoins il est préconisé pour les adultes d'effectuer au moins 150 à 300 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée par semaine (ou la durée équivalente d'activité d'intensité soutenue) et pour les enfants et les adolescents en moyenne 60 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée par jour.
- L'activité physique peut être pratiquée au travail, pour se déplacer (à pied, en roller et à vélo), sous forme de sport ou de loisir, ou encore dans le cadre des tâches ménagères et quotidiennes.
- Le renforcement musculaire est bénéfique pour tous. Les personnes âgées (de 65 ans et plus) devraient ajouter des activités physiques qui mettent l'accent sur l'équilibre et la coordination et des exercices de renforcement musculaire, pour contribuer à prévenir les chutes et pour une meilleure santé.
- Une sédentarité excessive peut être mauvaise pour la santé. Limiter la sédentarité et être actif est bon pour la santé de tous et toutes



Source : Temps d'écran et niveaux de sédentarité. Données utiles, ONAPS, 2018, 1 p : <https://onaps.fr/infographies/>



Source : Niveaux d'activité physique. Données utiles, ONAPS, 2017, 1 p : <https://onaps.fr/infographies/>

A noter qu'il est possible pour un individu d'être considéré physiquement actif tout en ayant un mode de vie sédentaire. En d'autres termes, il est possible qu'un individu atteigne les recommandations en termes de temps consacré à l'activité physique d'intensité moyenne ou élevée, tout en cumulant trop d'heures sédentaires dans une journée.<sup>9</sup> Enfin, d'après l'ANSES, 95% des Français n'atteignent pas les 3 recommandations de l'OMS (endurance, force, souplesse)<sup>10</sup>.

Cette bibliographie propose d'explorer deux pistes d'action pour lutter contre la sédentarité : la promotion des mobilités actives dans les déplacements quotidiens et la promotion de l'activité physique.

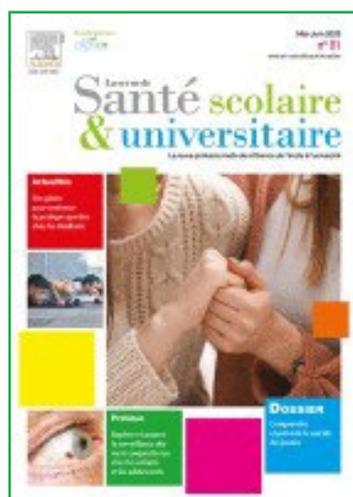
## RESSOURCES POUR COMPRENDRE :



**Les pratiques sportives en France en 2023**, INJEP, 2023-12, 2 p.

[Accéder au document](#)

En 2023, 59 % des personnes âgées de 15 ans ou plus ont pratiqué une activité sportive régulière et 11 % de façon occasionnelle. Le taux de pratique régulière est supérieur de cinq points par rapport à 2018. Ce regain d'appétence sportive est porté en particulier par l'univers de la marche et de la course à pied. Il résulte également de changements multiples : un rattrapage de la pratique des plus de 40 ans notamment, ainsi qu'une progression de certaines modalités de pratiques (cours en ligne, applications et sport à domicile). Enfin, la pratique sportive régulière reste très marquée socialement (21 pts d'écart entre ouvriers et cadres) et en fonction du genre (8 pts d'écart entre femmes et hommes).



GONTHIER Aurore, **Surpoids, activité physique et sédentarité, faire la part des choses**, *La revue de Santé scolaire et universitaire*, 2023-05, Vol. 14, n°81, 1 p.

[Disponible sur demande](#)

Cet article distingue les différents concepts de surpoids, d'activité physique et de sédentarité et invite les différents acteurs de la santé et de l'éducation à s'engager dans l'action d'une manière réfléchie.

<sup>9</sup> PIGEON Etienne, SKALAK Michael, **Réduire la sédentarité : une nouvelle cible d'action en promotion de la santé**, *Topo*, n° 20, 2022-11, 11 p. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3287-reduire-sedentarite\\_0.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3287-reduire-sedentarite_0.pdf)

<sup>10</sup> **AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans, hors femmes enceintes et ménopausées**, ANSES, 2022-01, en ligne : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0064-b.pdf>



## Activité physique et santé, Ministère du travail, de la santé et des solidarités, 2023-05, en ligne

[Accéder au document](#)

Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Pourtant, moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé. Les recommandations de santé publique sont donc formulées aujourd'hui pour permettre à chacun d'intégrer l'activité physique dans son quotidien. En France, la recommandation diffusée depuis 2002 par le ministère chargé de la santé, dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents.



## BOUCHAN Jérôme, OPPERT Jean-Michel, CHARREIRE Hélène (et al.), **Activité physique des adultes résidant en France métropolitaine : analyse par domaines et par types d'activité, étude Esteban, 2014-2016**, BEH, n° 12-13, 2023-07, pp. 218-229

[Accéder au document](#)

Cet article présente les résultats concernant les niveaux d'activité physique des adultes résidant en France métropolitaine, dans différents domaines : transport, travail, activités domestiques et loisirs incluant la pratique sportive.



## Muller Jorg, **Baromètre national des pratiques sportives 2022**, INJEP, CREDOC, 2023-03, 75 p.

[Accéder au document](#)

Ce baromètre montre qu'en 2022, la pratique sportive régulière est en forte hausse : 60 % des Français de 15 ans et plus ont pratiqué une activité physique et sportive en moyenne une fois par semaine au cours des 12 derniers mois, soit 6 points de plus qu'en 2018. En tenant compte des pratiques occasionnelles, 72 % ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des douze derniers mois, soit 6 points de plus qu'en 2018. La hausse de la pratique sportive régulière est portée pour moitié par le développement de la marche et de la randonnée. Elle est également fortement liée à la pratique féminine qui a gagné 7 points en 4 ans : en 2022, 58 % des femmes pratiquent une activité sportive en moyenne au moins une fois par semaine. La pratique sportive reste socialement différenciée avec une surreprésentation de jeunes et de hauts revenus et de diplômés du supérieur pratiquant régulièrement du sport, mais l'écart entre catégories modestes et catégories aisées se réduit.



DEC Maël, LARRAS Benjamin, PATOUX Léa (et al.), **Pratique d'activités physiques et sportives et sédentarité chez les étudiants en formations universitaires en France. Résultats d'une enquête nationale**, ONAPS, 2023-01, 32 p.

[Accéder au document](#)

Cette publication présente les résultats de l'enquête nationale sur la pratique d'activité physique et sportive et la sédentarité en milieu universitaire menée par l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS) et l'Association nationale des étudiants en sciences et techniques des activités physiques et sportive (ANESTAPS). Elle analyse les réponses des 18 759 étudiants portant sur leurs comportements actifs et sédentaires et leurs pratiques d'activité physique et sportive, les freins et motivations ainsi que les perceptions de leur santé et qualité de vie.



CARON Maryse, **Mesures visant la diminution des comportements sédentaires chez les personnes âgées**, INSPQ, 2022-11, 56 p.

[Accéder au document](#)

Cette synthèse des connaissances vise à documenter les différentes mesures disponibles pour réduire les comportements sédentaires chez les personnes âgées. Elle identifie deux grandes catégories de mesures : les mesures qualifiées de communautaires et les mesures technologiques. Selon les auteurs, les résultats de cette synthèse démontrent qu'il existe encore très peu de connaissances sur lesquelles s'appuyer pour développer des mesures visant la diminution de ce type de comportement chez la population canadienne de plus de 60 ans et invitent à poursuivre le développement et l'étude de mesures spécifiques aux comportements sédentaires chez les personnes âgées.



PIGEON Etienne, SKALAK Michael, **Réduire la sédentarité : une nouvelle cible d'action en promotion de la santé**, Topo, n° 20, 2022-11, 11 p.

[Accéder au document](#)

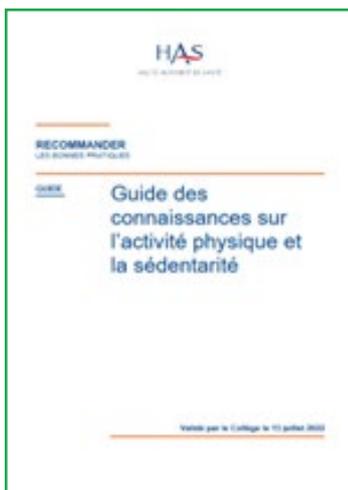
Ce numéro vise à mettre à jour les connaissances des intervenants de santé publique sur les effets de la sédentarité sur la santé et les implications pour la santé publique. Il présente l'état des connaissances sur les risques pour la santé associés à la sédentarité et appuie la pertinence de changer la façon de penser la promotion du mode de vie physiquement actif de manière à intégrer la réduction du temps sédentaire à celle visant l'augmentation du temps d'activité physique.



FILLON Alicia, THIVEL David, **Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent. Nouvel état des lieux en France. Report Card 2022**, ONAPS, Université Clermont Auvergne, 2022-10, 63 p.

[Accéder au document](#)

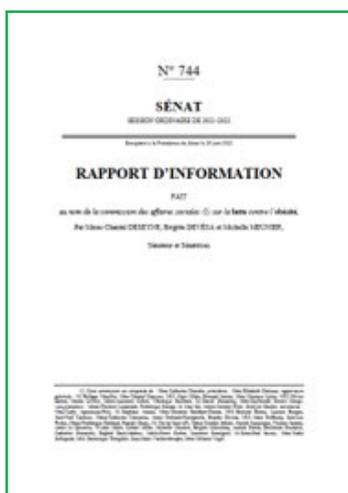
Ce rapport propose pour la quatrième fois depuis 2016, une évaluation de l'activité physique et de la sédentarité des enfants et des adolescents français. Le constat est inquiétant. Entre 30 et 60 % des enfants et adolescents ont diminué leur niveau d'activité physique pendant le premier confinement et 60 à 80 % d'entre eux ont augmenté leur temps d'exposition à un écran. Des recommandations, des exemples d'actions, de projets, de stratégies de prévention et de prise en charge et de politiques portées par les acteurs locaux, territoriaux, institutionnels et gouvernementaux pour favoriser l'activité physique chez l'enfant et l'adolescent sont présentés. Ce rapport ambitionne, de faire progresser les connaissances et les engagements pour la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité auprès de l'ensemble de la société et des personnes qui entourent les plus jeunes.



**Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité**, HAS, 2022-07, 56 p.

[Accéder au document](#)

Ce guide de recommandations de bonnes pratiques, à destination des médecins présente les effets et les impacts de l'activité physique et de la sédentarité sur la santé. Il présente ensuite les différents types d'activité physique : activités physiques adaptées, activités physiques de la vie quotidienne, exercices physiques, activités sportives. Il poursuit avec l'analyse des conditions physiques et les mesures anthropométriques, l'évaluation de la capacité cardiorespiratoire, des aptitudes musculaires, de la souplesse, de l'équilibre. Il termine en abordant les risques liés à la pratique d'activité physique notamment cardio-vasculaires, musculosquelettiques.



DESEYNE Chantal, DEVESA Brigitte, MEUNIER Michelle, **Surpoids et obésité, l'autre pandémie. Rapport d'information sur la lutte contre l'obésité**, Sénat, 2022-06-29, 181 p.

[Accéder au document](#)

Ce rapport d'information étudie la question de l'obésité qui constitue un phénomène épidémique inégalitaire en croissance, grave et complexe en augmentation du fait de la crise sanitaire. Le phénomène multifactoriel favorisé par un environnement propice combiné à des prédispositions individuelles nécessite le renforcement de l'action publique à plusieurs niveaux. Les auteurs formulent une série de recommandations visant à éduquer la population en développant notamment des messages de prévention et de promotion des recommandations nutritionnelles et de l'activité physique.

[Retour au sommaire](#) 



MULLER Jörg, **Les jeunes éloignés du sport n'y sont pas hostiles mais sont freinés par trop de contraintes**, Consommation et modes de vie, n° 323, 2022-05, 4 p.

[Accéder au document](#)

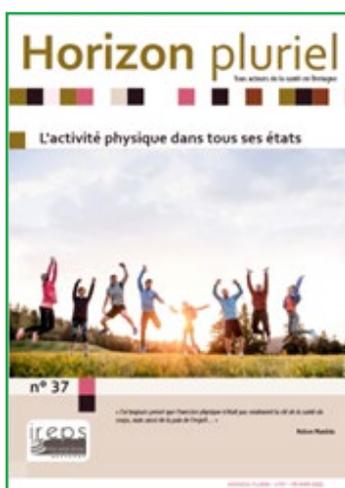
Entre 16 et 25 ans, un jeune sur quatre déclare faire peu d'activités physiques ou sportives (moins de trois fois par mois), voire aucune. Les contraintes telles que le manque de temps, la charge de travail ou encore les contraintes familiales figurent en tête de cette famille de facteurs. La forte prégnance de la question du temps peut apparaître comme une réponse refuge dans la mesure où les jeunes ne sont pas, par rapport aux autres classes d'âge, les plus dépourvus de temps libre.



FERREOL Gilles, **Le fléau de la sédentarité chez les jeunes : état des lieux et perspectives**, La revue de santé scolaire et universitaire, Vol. 13, n° 75, 4 p.

[Disponible sur demande](#)

La sédentarité touche de plus en plus de jeunes et devient préoccupante en termes de coût social et de santé publique. La digitalisation des modes de vie explique, en partie, cette situation. Que ce soit à titre préventif ou thérapeutique, les activités physiques et sportives, replacées dans le cadre d'une démarche à la fois holistique et participative, constituent un élément clé du bien-être personnel ou du vivre-ensemble. Elles peuvent apporter leur contribution à une culture du mouvement et à une pédagogie de la mobilisation ou de l'engagement.



**L'activité physique dans tous ses états. Dossier**, Horizon pluriel, n° 37, 2022-02, 20 p.

[Accéder au document](#)

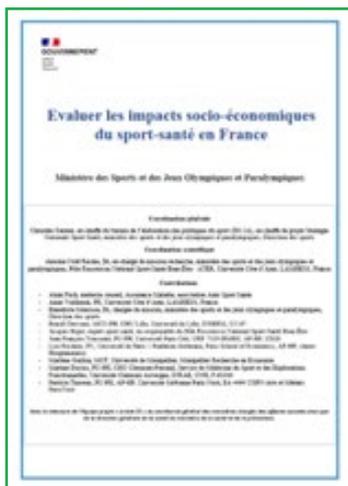
Ce numéro fait le point sur l'activité physique et les concepts et pratiques qui en découlent.



**Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans, hors femmes enceintes et ménopausées, ANSES, 2022-01, 113 p.**

[Accéder au document](#)

Dans cet avis, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) présente les résultats de ses travaux visant à évaluer les risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans. Les résultats révèlent que 95 % de la population adulte française est exposée à un risque de détérioration de sa santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés. Certaines populations sont plus exposées. L'Anses alerte les pouvoirs publics afin que la promotion de modes de vie favorables à la pratique d'activités physiques et la lutte contre la sédentarité constituent, sans délai et dans la durée, une priorité de santé publique.



**GAUTIER Christèle, RACINE Antoine-Noël, Evaluer les impacts socio-économiques du sport-santé en France, ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, 2022, 67 p.**

[Accéder au document](#)

En se fondant sur une vingtaine d'études menées en France, ce rapport montre que la lutte contre la sédentarité et la promotion de l'exercice physique relevant de la politique sport-santé peut générer des économies substantielles. Néanmoins, de nouvelles études doivent être encore développées afin d'estimer plus précisément l'ampleur des économies qui pourraient être générées en fonction des milieux et des populations ciblées.



**MALRIC Line, ELLART Didier, Etat des lieux des politiques sport-santé locales et recensement des besoins et des difficultés exprimés par les collectivités locales, ANDES, 2022, 21 p.**

[Accéder au document](#)

Cette publication présente les résultats du sondage initié par l'Association nationale des élus en charge du sport (ANDES) portant sur les politiques locales sport-santé. Les retours ont permis de dresser un panorama des initiatives locales en termes de sport-santé ainsi que des besoins, des difficultés et des attentes exprimés par les élus locaux dans la mise en œuvre d'une politique sport santé.



LEFEVRE Brice, RAFFIN Valérie, **Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes**, INJEP Analyses et synthèses, n° 52, 2021-11, 4 p.

[Accéder au document](#)

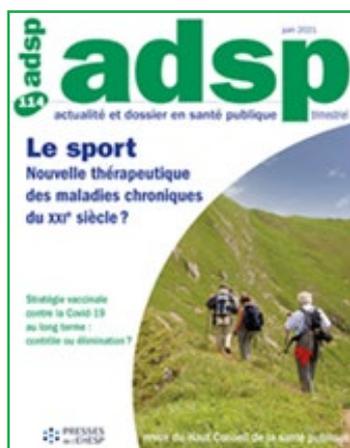
En 2020, un quart des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France ont peu ou pas pratiqué d'activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois. Ces personnes, des femmes pour près des deux-tiers, sont plus âgées et moins diplômées que la moyenne. Parmi les freins les empêchant de davantage pratiquer une activité physique, elles citent une santé fragile (26 %), des difficultés de sociabilité (21 %), le cumul de contraintes professionnelles, scolaires et familiales (20 %), le désintérêt pour le sport (20 %), et le coût et l'inadéquation de l'offre sportive (13 %).



JUANICO Régis, TAMARELLE-VERHAEGHE Marie, **L'évaluation des politiques de prévention en santé publique. Rapport d'information**, Assemblée nationale, 2021-07-21, 196 p.

[Accéder au document](#)

Ce rapport revient sur les données en lien avec le comportement sédentaire et l'usage intensif des écrans de la population, plus particulièrement lors du confinement et les risques importants encourus pour la santé : pathologies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers..., notamment lors de surpoids et d'obésité. Il souligne les bienfaits de l'activité physique et sportive à la portée de tous. Il aborde également les stratégies, les initiatives et les actions engagées au niveau national, régional, local. 18 propositions soulignent les solutions et améliorations à apporter pour favoriser le développement de l'activité physique et sportive et la prévention en santé, plus particulièrement à l'attention du milieu scolaire et universitaire.



GREMY Isabelle, CARRE François, **Le sport. Nouvelle thérapeutique du XXIe siècle ? Dossier**, ADSP, n° 114, 2021-06, pp. 12-49

[Disponible sur demande](#)

Ce dossier présente les bénéfices de l'activité physique sur un grand nombre de maladies chroniques (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires chroniques, pathologies ostéoarticulaires) y compris les pathologies mentales et la prévention de la dépendance liée au vieillissement. Sans nier les nombreux effets bénéfiques de l'activité physique, largement reconnus, en prévention primaire. Le dossier insiste particulièrement sur ses bénéfices en prévention tertiaire pour réduire en fréquence et/ou en gravité les complications des maladies chroniques, ainsi que pour ralentir l'entrée dans la perte d'autonomie et pour accroître la qualité de vie des personnes atteintes...



PERRIN Claire, DUMAS Alex, VIEILLE MARCHISET Gilles, **L'activité physique comme objet de santé publique : fabrique, diffusion et réception des nouvelles normes de santé active**, Sociologies, 2021-02-02, en ligne :

[Accéder au document](#)

Cet article traite de la sociologie du sport et de l'émergence de l'activité physique. Il aborde les politiques internationales, la démocratisation de la culture sportive et la promotion de la santé par l'activité physique. Il s'intéresse aussi aux normes sociales de l'activité physique.



ROCHEDY Amandine, EHLINGER Virginie, GODEAU Emmanuelle, **Habitudes alimentaires et activité physique des collégiens en 2018. Résultats de l'Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances - EnCLASS 2018**, EHESP, 2020-11, 10 p.

[Accéder au document](#)

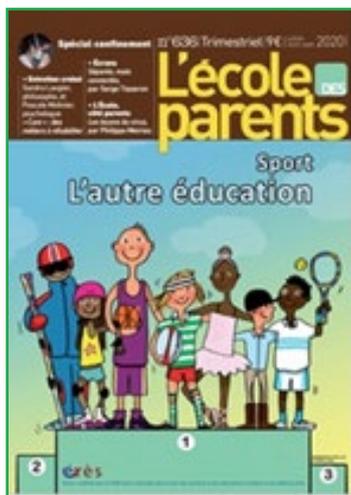
Cette fiche présente les résultats de l'enquête nationale EnClass et porte sur les habitudes alimentaires et l'activité physique des collégiens. Les questions ont porté sur la fréquence de la prise alimentaire du petit-déjeuner et à celle des repas pris en famille ; la consommation de certains aliments (fruits, légumes, sucreries, boissons sucrées, boissons énergisantes associées ou non à de l'alcool) et à la nature et la fréquence des activités physique et sportive. Les données statistiques sont détaillées par genre, par niveau scolaire (de la 6ème à la 3ème) et font l'objet d'une comparaison avec les données nationales datant de 2010 et 2014 et d'une comparaison internationale avec les données de l'enquête Health behaviour in school-aged children 2018.



**Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des enfants et des adolescents**, ANSES, 2020-09, 53 p.

[Accéder au document](#)

Cet avis de l'Anses permet d'identifier que les enfants et les adolescents sont une population à laquelle une attention particulière doit être portée. Les enfants et les adolescents de familles à faible revenu ou à faible niveau d'étude apparaissent les plus touchés par des niveaux de sédentarité élevés. Le temps dédié aux écrans de loisir utilisés de façon passive est élevé. Le niveau d'activité physique chez les filles dans la tranche d'âge des 11-14 ans est plus faible et requiert la sensibilisation des parents et des personnels éducatifs afin de créer un environnement favorable à la pratique d'activité des jeunes adolescentes, et ce d'autant plus que cette tendance est connue à l'âge adulte.



GRAVILLON Isabelle, LAMY Anne, KAMMERER Béatrice (et al.), **Sport. L'autre éducation. Dossier**, L'École des parents, 2020-07, n°636, pp. 27-52  
[Disponible sur demande](#)

Le sport joue un rôle capital en matière de santé, mais il aide aussi l'enfant à apprivoiser son corps, lui apprend à maîtriser ses émotions, développe sa confiance en lui... Ses enjeux éducatifs ne sont pas moindres : grâce à lui, il permet à l'enfant de s'ouvrir aux autres, s'autonomiser, découvrir les règles de la vie en collectivité, le sens de l'effort. Il est aussi un formidable vecteur d'intégration, de cohésion sociale et de lutte contre les stéréotypes sexués, et un précieux outil de résilience. Dans ce dossier, psychologues, médecins, enseignants et sociologues analysent les bienfaits, mais aussi les méfaits du sport, notamment quand il est surinvesti par les parents.



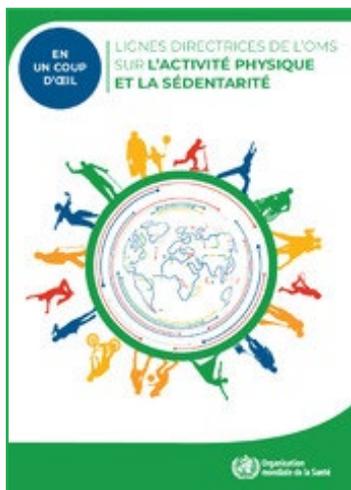
DESCHAMPS Valérie, SALANAVE Benoît, TORRES Marion (et al.), **Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), 2014-2016. Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité. 2e édition**, Santé publique France, 2020-02, 58 p.  
[Accéder au document](#)

Cette étude a pour objectif de décrire les consommations alimentaires, l'activité physique, la sédentarité et l'état nutritionnel de la population résidant en France métropolitaine. Elle met notamment en lumière des niveaux d'activité physique encore faibles et une sédentarité élevée chez les adultes et les enfants ainsi qu'une dégradation quasi-générale de ces indicateurs au cours des 10 dernières années. Il apparaît donc nécessaire, dans une perspective de santé publique, d'intervenir conjointement pour augmenter le niveau d'activité physique de la population et limiter le temps passé dans des comportements sédentaires. Une attention particulière doit être portée aux femmes chez qui ces facteurs se sont dégradés de manière plus prononcée.



THIVEL David, GENIN Pauline, **Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent. Nouvel état des lieux en France**, ONAPS, Université Clermont Auvergne, 2020, 52 p.  
[Accéder au document](#)

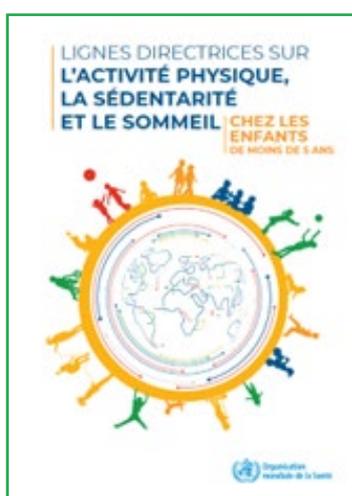
Ce rapport présente un état des lieux de l'activité physique et de la sédentarité des enfants et adolescents français. Il fait un focus particulier sur l'impact du confinement sur les comportements actifs et sédentaires des plus jeunes, tentant d'alerter sur la nécessité de prévention dans l'éventualité de situations similaires dans le futur et formule des recommandations pour que l'ensemble des acteurs qui entourent les plus jeunes, la famille, l'école, les collectivités, associations et institutions gouvernantes, participent au développement d'un environnement matériel, infrastructurel et social propice à l'activité physique dans toutes ses dimensions.



## Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil, OMS, 2020, en ligne

[Accéder au document](#)

Ce document formule des recommandations de santé publique reposant sur des bases factuelles concernant la quantité d'activité physique (fréquence, intensité et durée) dont ont besoin les enfants, les adolescents, les adultes et les personnes âgées pour que cette activité ait des effets bénéfiques significatifs sur leur santé et permette d'atténuer les risques liés à la santé.



## Lignes directrices sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil chez les enfants de moins de 5 ans, OMS, 2020, 36 p.

[Accéder au document](#)

Ce rapport formule des recommandations sur l'activité physique, le temps de sédentarité, le temps de sommeil, des enfants âgés de moins de 5 ans.



## DE SAINT POL Thibaut, FOIRIEN Renaud, ZIMMER Cédric, **Les chiffres clés du sport 2020**, INJEP, 2020, 54 p.

[Accéder au document](#)

Ce recueil de données rassemble un grand nombre d'indicateurs sur le sport en France. La majorité de son contenu est consacré à la pratique sportive de la population en présentant les particularités de chacune de ses catégories : femmes, hommes, enfants, adolescents, seniors, qui revêt une très grande diversité de formes. Des informations sont également proposées sur les lieux et les installations dédiés à la pratique du sport, l'encadrement de la pratique sportive ainsi que l'économie et l'emploi du sport.



## Actualisation des repères du PNNS. Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité, Anses, 2016-02, 584 p.

[Accéder au document](#)

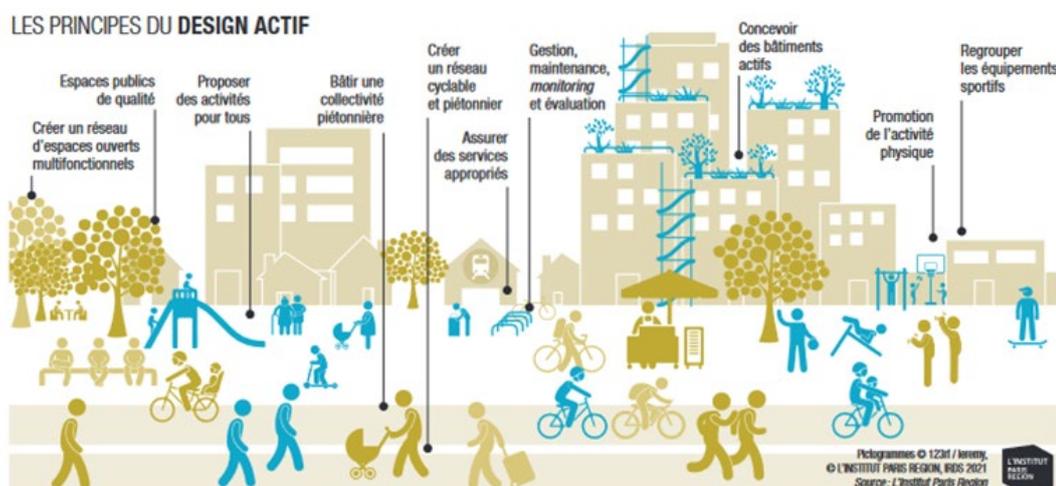
Le Programme national nutrition santé (PNNS) a pour objectif d'améliorer l'état nutritionnel de la population. La 3ème phase du programme (2011-2015) prévoyait « l'actualisation des repères nutritionnels ». L'Agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a donc été saisie par la Direction générale de la santé (DGS) afin d'actualiser les repères nutritionnels du PNNS. Ce document réunit l'avis et le rapport d'expertise collective, qui portent sur les repères relatifs à l'activité physique pour la population générale en prévention primaire.

# URBANISME FAVORABLE À LA SANTÉ ET MOBILITÉS ACTIVES



Source : **L'urbanisme favorable à la santé en 3 min**, ministère de l'écologie, de l'énergie, des territoires et de la mer, 2023, 3 min 04 sec., en ligne : <https://www.dailymotion.com/video/x8fa6pf?playlist=x7sntw>

L'urbanisme est un déterminant majeur de la santé des populations. Généralement sous-estimé, un urbanisme inapproprié ou délétère dégrade la santé des habitants qui y vivent. **L'urbanisme favorable à la santé** est un **concept qui se développe**. Il vise à tenir compte des conséquences de tout projet d'urbanisme et d'aménagement sur **la qualité de vie, le bien-être, et sur l'environnement**. Il s'agit d'encourager des choix qui **minimisent l'exposition des populations à des facteurs de risque** tels que la pollution de l'air, les nuisances sonores, l'isolement social, etc., et **maximisent leur exposition à des facteurs de protection** comme notamment **la pratique de l'activité physique via les mobilités dites « douces » ou « actives »** dans une optique de réduction des inégalités sociales et territoriales de santé<sup>11</sup>. Les **mobilités douces** sont définies **comme étant l'ensemble des déplacements non carbonés ou faiblement carbonés** comme la marche ou le vélo, les modes de transports électriques et les transports collectifs. Les **mobilités actives** quant à elle sont **l'ensemble des modes de déplacement pour lesquels la force motrice humaine est nécessaire**, avec ou sans assistance motorisée et sont donc une catégorie spécifique au sein des mobilités douces<sup>12</sup>.



Source : NIKOLOVA Teodora, **Le design actif des espaces publics : santé et convivialité**, Note rapide territoires, n° 922, 2021-11, 4 p. [https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/000pack2/Etude\\_2704/NR\\_922\\_web.pdf](https://www.institutparisregion.fr/fileadmin/NewEtudes/000pack2/Etude_2704/NR_922_web.pdf)

<sup>11</sup> **L'urbanisme : un déterminant majeur de la santé des populations**. Le dossier de la santé en action n°459, mars 2022, Santé publique France, 2022-06, en ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2022/l-urbanisme-un-determinant-majeur-de-la-sante-des-populations-le-dossier-de-la-sante-en-action-n-459-mars-2022>

<sup>12</sup> **Transports : le défi écologique des nouvelles mobilités**, Vie Publique, 2021-04, en ligne <https://www.vie-publique.fr/eclairage/279082-transports-le-retour-au-sommaire>



2 minutes tout compris - Mobilités actives

Source : **2 minutes tout compris. Mobilités actives**, ESET Bourgogne Franche-Comté, 3min 05 sec, en ligne : <https://www.dailymotion.com/video/x57c6z5>

Les déplacements font ainsi partie intégrante de la vie quotidienne de chacun. Le transport est une activité nécessaire et utilitaire qui ne peut être évitée et constitue un déterminant social de la santé. Les déplacements occupent une part relativement importante du temps quotidien des personnes, **intégrer davantage d'activité physique dans les transports est un moyen pratique et durable d'augmenter l'activité physique quotidienne**. Les trajets en voiture plus courts, inférieur à 5 km, peuvent souvent être remplacés par le vélo, si des infrastructures sûres et bien reliées sont disponibles. L'amélioration des transports publics permet à un plus grand nombre de personnes de se rendre à pied ou à vélo aux arrêts ou aux stations et d'en revenir, ce qui ajoute une quantité importante d'activité physique à la vie quotidienne des gens. L'augmentation des transports actifs apporte de nombreux avantages connexes comme l'amélioration de la qualité de l'air, la réduction des embouteillages et des émissions de dioxyde de carbone. Concevoir les villes de manière qu'elles favorisent les mobilités actives exige un changement de mentalité considérable.<sup>13</sup>

## LA MOBILITÉ ACTIVE EN BREF



### MOBILITÉ ACTIVE

La mobilité active est une forme de transport de personnes, et parfois de biens, qui n'utilise que l'activité physique humaine comme source d'énergie. Elle englobe la marche à pied et le vélo, mais aussi le skateboard, la trottinette, les rollers ou les patins à roulettes. Son impact sur l'environnement est minimal puisqu'elle n'émet presque pas de CO<sub>2</sub>.

Les personnes qui se déplacent actuellement à vélo émettent 84 % de CO<sub>2</sub> de moins que les non-cyclistes pour l'ensemble de leurs déplacements quotidiens\*.

Source : **Mobilité active, mode d'emploi**, WWF, 2023-06, 48 p.

[https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2023-06/GUIDEMOBILITE\\_2023\\_WEB.pdf](https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2023-06/GUIDEMOBILITE_2023_WEB.pdf)

[defi-ecologique-des-nouvelles-mobilites](#)

<sup>13</sup> **Huit investissements qui favorisent l'activité physique**, ISPAH, 2020-11, 20 p.

<https://ispah.org/wp-content/uploads/2020/11/French-Eight-Investments-That-Work-FINAL.pdf>

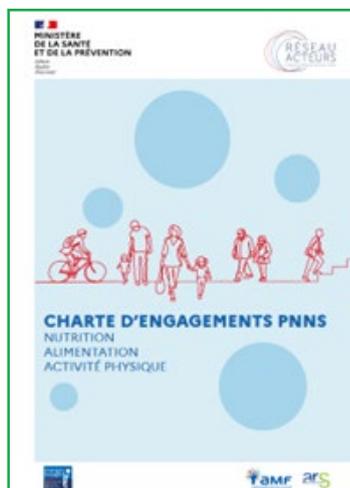
## RESSOURCES POUR COMPRENDRE :



**Le booster de l'urbanisme favorable à la santé. Cahier d'idées à explorer et déployer**, Ademe, 2023-11, 76 p.

[Accéder au document](#)

Ce document valorise le concept d'urbanisme favorable à la santé ainsi que ses bénéfices. Pour cela, il donne des pistes pour que cette démarche soit davantage comprise, expérimentée et déployée. Il présente des actions et des projets faciles à mettre en place pour permettre aux collectivités d'impulser le changement.



**Charte d'engagement PNNS. Nutrition, alimentation, activité physique**, Ministère de la santé et de la prévention, 2023-09, 6 p.

[Accéder au document](#)

S'inscrivant dans la stratégie nationale de santé, la charte d'engagement du Programme national nutrition santé (PNNS) est commune aux collectivités, entreprises et établissements souhaitant mettre en œuvre des actions de prévention portant sur l'alimentation, l'activité physique, dont les mobilités actives et la lutte contre la sédentarité. Elle vise à mobiliser les collectivités sur l'importance de la nutrition et l'activité physique comme déterminant de santé et à soutenir le développement d'actions locales cohérentes avec le cadre national et les priorités régionales de santé. La charte a une durée de validité de cinq ans renouvelables.



**Ville et santé, la cohabitation idéale ?**, Ademe, 2023-07, 84 p.

[Accéder au document](#)

Cette infographie fait le point sur l'urbanisme favorable à la santé. Elle donne des pistes pour faire des espaces urbains des espaces de bien-être : Jardins partagés, quais aménagés au bord de l'eau, zones végétalisées ou encore rues piétonnes.



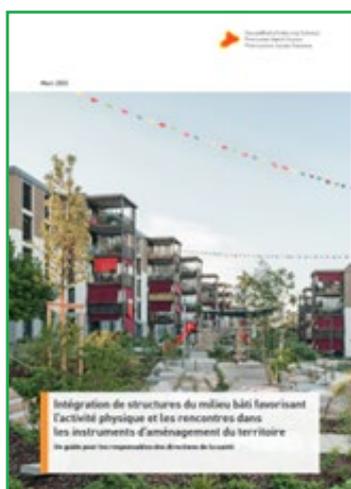
NOTIN Nicolas, VADILLO-QUESADA Clara, **Marche, vélo et sport-santé : vers de nouvelles alliances dans les territoires**, ADMA, Onaps, 2023-06, 47 p.  
[Accéder au document](#)

Cette étude a pour objectif d'identifier des leviers pour renforcer la promotion de la marche et du vélo dans les dispositifs de prescription d'activité physique. Une revue de littérature résume les principaux enjeux sanitaires de l'activité physique et des mobilités actives, ainsi que les liens entre dispositifs de prescription d'activité physique et promotion de la pratique de la marche et du vélo en France. Les résultats de l'étude caractérisent la place des mobilités actives dans les activités des Maisons sport-santé, et en miroir les premières actions des Fédérations sportives et des acteurs associatifs de la marche et du vélo en matière de sport-santé. Des recommandations sont formulées pour développer la pratique de la marche et du vélo au quotidien parmi les malades chroniques et les publics avec des facteurs de risque sanitaire.



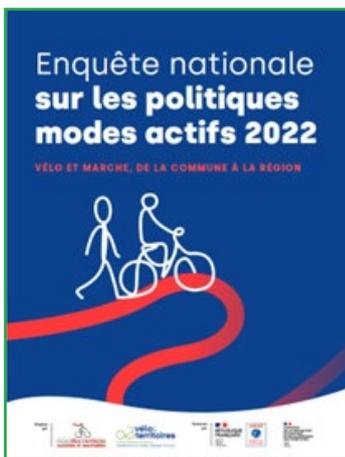
**Mobilité active, mode d'emploi**, WWF, 2023-06, 48 p.  
[Accéder au document](#)

Ce document présente les atouts des mobilités actives ainsi que les 5 étapes d'un plan de mobilité à mettre en place. Il valorise également les acteurs incontournables et fournit des conseils, des recommandations, des exemples d'actions concrètes et une boîte à outils pour réussir son plan de mobilité active.



**Intégration de structures du milieu bâti favorisant l'activité physique et les rencontres dans les instruments d'aménagement du territoire**, Promotion Santé Suisse, 2023-03, 25 p.  
[Accéder au document](#)

Ce guide commence par expliquer les raisons pour lesquelles il est nécessaire de développer des structures d'habitat favorables à l'activité physique ainsi que le type de structure qui favorise l'activité physique dans l'espace urbain. Il propose ensuite des critères et des instruments de planification. Pour finir, il émet des suggestions et des recommandations pour ancrer des structures favorisant l'activité physique dans l'espace urbain.



COUE Antoine, LAMBERT Axel, **Enquête nationale sur les politiques modes actifs : vélo et marche, de la commune à la région**, Club des villes et territoires cyclables et marchables, Vélo & territoires, 2023-03, 188 p.

[Accéder au document](#)

Afin de rendre compte de l'engagement croissant des collectivités pour le développement de la pratique du vélo et de la marche, cette publication présente les résultats de l'enquête nationale menée entre avril et juin 2022 auprès des régions, départements, communes et établissements publics de coopération intercommunale (EPCI) sur le développement de leurs politiques modes actifs. Les réponses de 1 287 collectivités sont analysées en abordant les points suivants : l'action des collectivités en faveur des modes actifs, la stratégie cyclable, le budget des collectivités, les ressources humaines, la voirie cyclable, le stationnement cyclable, les services vélo, le tourisme à vélo, les actions à destination des entreprises, l'apprentissage du vélo, la sécurité des cyclistes, la stratégie et les actions en faveur du développement de la marche.



**Urbanisme et santé : des projets inspirants dans le grand-Est**, ARS Grand-Est, 2023-03, en ligne :

[Accéder au document](#)

Ce dossier proposé par la Région, l'Agence régionale de la santé (ARS) et la Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (DREAL) Grand-Est s'interroge sur la manière dont l'urbanisme améliore la santé et la qualité de vie des habitants. Pour cela, il propose des vidéos réalisées avec l'appui des agences d'urbanisme (réseau 7EST), dans le cadre du Plan régional santé environnement. Il présente les notions-clés, une boîte à outils ainsi que plusieurs reportages sur des projets d'urbanisme favorable à la santé.



**Activité physique et aménagement des espaces extérieurs**. Dossier, Question santé, n° 89, 2023-03, en ligne :

[Accéder au document](#)

Aujourd'hui, les enfants passent plus de temps à l'intérieur du domicile qu'à l'extérieur, au détriment de leur santé. Ce dossier s'interroge sur la manière dont l'école peut contribuer à créer une culture du dehors et présente deux initiatives qui permettent aux enfants de recréer un lien avec la nature au sein de l'école. Il présente également des outils pédagogiques œuvrant dans cet objectif.



CADON Lucie, GALLAND Clara, **Aménager des écoles favorables à la santé : synthèse de la littérature**, ORS Pays-de-la-Loire, 2023-01, 22 p.  
[Accéder au document](#)

Cette synthèse de la littérature vise à décrire les liens entre les espaces scolaires et les déterminants de la santé : qualité de l'air, ambiance sonore, confort thermique et visuel, activité physique, accès à la nature et à la biodiversité... Afin d'accompagner au mieux les acteurs dans l'aménagement d'écoles favorables à la santé, elle propose également des recommandations et présente des outils existants.



BOUSSARD Julie, **Alimentation saine et activité physique. Les villes et Intercommunalités actrices en promotion de la santé**, Réseau français Villes-Santé, 2023, 135 p.  
[Accéder au document](#)

Les Villes et Intercommunalités, actrices en prévention et promotion de la santé, souhaitent améliorer la santé des populations et répondre à leurs besoins. La promotion d'une alimentation saine, la pratique de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont des enjeux de santé publique sur lesquels elles peuvent agir par le biais d'actions et politiques volontaristes. Cet ouvrage rassemble des exemples d'actions des membres du Réseau français Villes-Santé. Il est construit à partir de leurs retours d'expériences et il apporte des recommandations des Villes-Santé.



**Diag'ACT pour un territoire en mouvement et en santé. Guide méthodologique pour réaliser votre diagnostic territorial sur l'activité physique, la sédentarité et la santé**, Onaps, 2023, 49 p.  
[Accéder au document](#)

Ce guide facilite la mise en œuvre d'un diagnostic sur l'activité physique et la sédentarité dans les territoires. Il propose 11 fiches « méthode » et 19 fiches « indicateurs ». Il présente les grandes étapes à suivre, des outils permettant de mobiliser les acteurs territoriaux et la place de la population dans cette démarche participative. Il fournit également une sélection de ressources et d'indicateurs en fonction du périmètre du diagnostic, des objectifs fixés, et des moyens mobilisables. Il est destiné aux Collectivités territoriales, et Communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS) qui souhaitent s'engager dans la mise en œuvre de politiques publiques locales en faveur de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité.



**Architecture, aménagement du territoire et activité physique**, Spectra, n° 134, 2022-06, p.8  
[Accéder au document](#)

Il existe des solutions architecturales et urbanistiques simples qui peuvent contribuer à la création d'un environnement propice à l'activité physique et favorable à la santé. La mise au point de ce type de solutions requiert la collaboration de professionnels de différents domaines : aménagement du territoire, architecture, aménagement paysager, santé, travail social, transports, environnement et autres.



**Promouvoir la mobilité active pour plus d'activité physique au quotidien**, Spectra, n° 134, 2022-06, p.5  
[Accéder au document](#)

L'activité physique joue un rôle important dans la prévention des maladies non transmissibles. La mobilité active est un moyen simple de l'intégrer dans notre quotidien. Aller au travail à vélo, par exemple, fait du bien et a de surcroît un impact positif sur le système immunitaire.



**MITON Agathe, ROUQUIER Damien, VERMO Thomas, Urbanisme favorable à la santé, bien vivre en ville**, Regards, n° 113, 2022-05, 8 p.  
[Accéder au document](#)

Ce numéro, conçu en collaboration avec l'ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur, présente la démarche d'urbanisme favorable à la santé qui prend en compte les déterminants de la santé, permet de minimiser les impacts des risques sanitaires tout en maximisant les effets sur le bien-être des populations concernées.



DERVAUX Benoît, ROCHAIX Lise, **L'évaluation socioéconomique des effets de santé des projets d'investissement public**, France Stratégie, Ministère de la transition écologique, 2022-03, 322 p.

[Accéder au document](#)

Ce rapport présente les résultats des travaux sur l'évaluation socioéconomique des effets de santé des projets d'investissement public. Il propose une méthodologie d'évaluation robuste d'estimation des coûts des effets de santé qui puisse être appliquée à différents secteurs notamment celui des bénéfices de santé des projets d'aménagement de l'espace public favorables à l'activité physique.



MEURISSE Bénédicte, ROBINET Alice, BANOUN Sylvie, **L'intégration des bénéfices de santé liés à l'activité physique dans la conception des projets d'aménagement**, Ministère de la transition écologique, 2022-03, 4 p.

[Accéder au document](#)

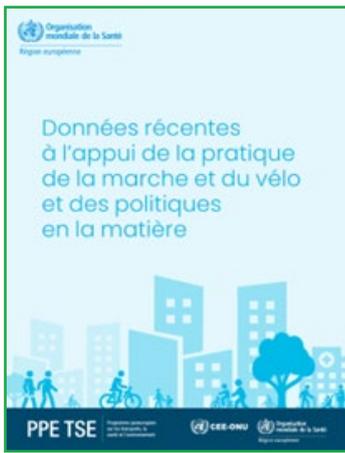
Le coût social d'une activité physique insuffisante en France est estimé à 140 milliards d'euros par an. La conception des aménagements des espaces publics constitue un levier d'action pour favoriser l'activité physique. Ce document présente deux outils d'aide à la conception d'un aménagement de l'espace public propice à l'activité physique.



ZULESI Jean-Marc, **Marcher, bouger pédaler ! 21 propositions pour maintenir l'autonomie et vivre en bonne santé**, Mission gouvernementale consacrée aux mobilités actives dans la lutte contre la perte d'autonomie, 2022-03-17, 50 p.

[Accéder au document](#)

Ce rapport vise à développer les mobilités actives pour lutter contre la sédentarité et retarder la dépendance des personnes âgées en perte d'autonomie et des personnes en situation de handicap. Les mobilités actives participent également à limiter le risque de chutes invalidantes chez les personnes âgées. Il identifie plusieurs freins qui empêchent leur développement, comme la prévalence de l'usage de la voiture, le manque d'accessibilité de la voirie et de certains équipements publics ou encore les inégalités socio-économiques. Afin de lever ces freins et de promouvoir les mobilités actives dans tous les territoires, le rapport dresse 21 recommandations, structurées autour de trois axes prioritaires d'actions.



GOTSCHI Thomas, DAVIS Adrian, RACIOPPI Francesca, **Données récentes à l'appui de la pratique de la marche et du vélo et des politiques en la matière**, OMS, 2022, 116 p.

[Accéder au document](#)

Cette publication propose un argumentaire sur les raisons justifiant la promotion de la marche et du vélo et les manières de la mettre en œuvre, en s'appuyant sur les dernières connaissances issues de la recherche scientifique et de l'aménagement urbain. Elle commence par présenter les dernières tendances et politiques relatives à la mobilité et aux transports urbains. Elle explore ensuite les changements survenus dans la politique des transports et la pratique urbanistique, et plaide en faveur d'une approche moderne et scientifiquement fondée de la promotion de la marche et du vélo. Elle s'intéresse ensuite aux faits scientifiques et aux avantages procurés notamment pour la santé, le climat, l'environnement, la mobilité et le bien-être. Pour finir, elle réalise un panorama des mesures et des politiques en faveur de la marche et du vélo. Une présentation d'outils d'évaluation d'impact et de promotion de la pratique de la marche et du vélo est proposée en annexe.



**Marcher et pédaler : les pratiques des Français**, DataLab Transport, Ministère de la transition écologique, 2021-12, 4 p.

[Accéder au document](#)

Ce document permet de dégager les situations et les profils favorables à l'adoption des modes de déplacement actifs. Ainsi, en 2019, 23,9 % des déplacements locaux sont effectués principalement à pied et 2,6 % à vélo. La marche est aussi souvent combinée à d'autres modes de transport, notamment aux transports en commun et à la voiture. Elle est surtout pratiquée par les femmes, les jeunes et les personnes âgées tandis que l'usage du vélo est plus uniforme en termes d'âge mais plus masculin. Enfin, la pratique du vélo apparaît plus sensible aux saisons et au relief que la marche ; elle est également plus importante dans les communes dotées d'infrastructures cyclables.



**La promotion de l'activité physique**, Réseau français des villes santé de l'OMS, n° 22, 2021-12, 4 p.

[Accéder au document](#)

De multiples facteurs individuels, interpersonnels, sociaux, environnementaux, sociétaux ou politiques peuvent influencer positivement ou négativement la pratique d'une activité physique. Les Villes-Santé agissent pour promouvoir la pratique d'activité physique et la rendre accessible à tous. Cette synthèse présente leurs différents leviers d'actions.



NIKOLOVA Teodora, **Le design actif des espaces publics : santé et convivialité**, Note rapide territoires, n° 922, 2021-11, 4 p.

[Accéder au document](#)

Une augmentation significative des pathologies liées au mode de vie sédentaire s'observe actuellement dans les pays occidentaux. Le concept de design actif propose une démarche adaptée pour une conception des villes qui favorise l'activité physique des citoyens.



BRUTEL Chantal, PAGES Jeanne, **La voiture reste majoritaire pour les déplacements domicile-travail, même pour de courtes distances**, INSEE première, n°1835, 2021-01, 4 p.

[Accéder au document](#)

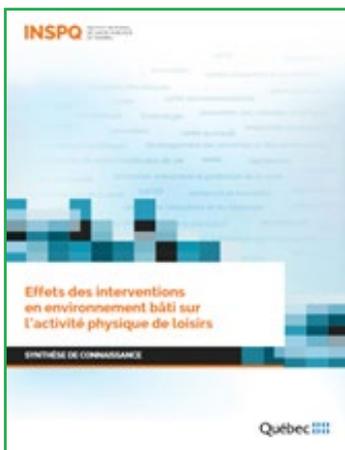
En 2017, 74 % des actifs déclarent se déplacer en voiture pour rejoindre leur lieu de travail, 16 % prennent les transports en commun et 8 % ont recours aux modes de transport doux : 6 % à la marche et 2 % au vélo. Pour des distances inférieures à 5 kilomètres, la voiture représente encore 60 % des déplacements domicile-travail, même si sa part diminue au profit des modes doux. En cas de petites distances, plus fréquentes pour les habitants de communes-centres, les employés vont plus souvent travailler à pied ou en transports en commun, alors que les cadres ont plus souvent recours au vélo ou aux transports en commun. Entre 2015 et 2020, le recours au vélo pour se rendre au travail a augmenté de 2 points dans les communes-centres, pour atteindre 6 % début 2020. L'utilisation des transports en commun a légèrement progressé dans les pôles des aires d'attraction des villes.



**Évaluer les bénéfices en santé des mobilités actives grâce à l'outil HEAT®**, Cahier technique n°1 - Connaissances partagées en faveur des mobilités actives, Energies Demain, ARS PACA, 2021, 55 p.

[Accéder au document](#)

Dans le cadre du Plan régional santé environnement, l'Agence régionale de la santé (ARS) PACA a soutenu une approche d'évaluation et de valorisation des bénéfices sanitaires des modes actifs, basée sur l'outil HEAT (Health Economic Assessment Tool) développé par l'OMS. Cette étude a démontré la possibilité de quantifier les bénéfices sanitaires et gains économiques associés, tout en précisant comment outiller les territoires pour mieux intégrer la santé dans leurs politiques de mobilité. Ce projet met également à disposition des éléments de communication destinés à promouvoir la santé et contribuer plus encore au développement des mobilités actives.



ROBITAILLE Eric, BOTELLA Mathilde, **Effets des interventions en environnement bâti sur l'activité physique de loisirs**, INSPQ-direction développement des individus et des communautés, 2020-12, 76 p.

[Accéder au document](#)

Cette synthèse porte sur l'impact d'interventions en environnement bâti sur la pratique d'activité physique de loisirs. La majorité des études démontrent que les interventions en environnement bâti sont liées à des augmentations de la pratique d'activité physique de loisirs, de la dépense énergétique et des utilisateurs des infrastructures ciblées. Les interventions les plus prometteuses sont celles qui visent à construire de nouveaux parcs ou à rénover des parcs existants. Les interventions qui visent l'aménagement du territoire sont aussi prometteuses pour accroître l'activité physique de loisirs des résidents et la marche récréative.



VITALIS Maxime, **Les pratiques sportives urbaines. Comment le sport réinvente les usages de la ville.** Dossier, Regards, n° 95, 2020-06, 12 p.

[Accéder au document](#)

La pratique sportive longtemps cantonnée aux espaces clos des salles sportives investit de plus en plus l'espace public des villes. Rues, esplanades, parcs, toits terrasses, la ville se réinvente en terrain de sport. La tendance conduit à la multiplication et à l'extension des territoires sportifs. Pendant longtemps limitée à la pratique du jogging, l'activité physique et sportive dans l'espace urbain invente de nouvelles pratiques qui utilisent la ville comme support mais aussi comme agrès. Les villes mettent en place des politiques d'aménagement de l'espace public pour encourager et faciliter ces nouvelles pratiques.



**Se déplacer au quotidien : enjeux spatiaux, enjeux sociaux**, Observatoire des territoires, Agence nationale de la cohésion des territoires, 2019-12, 40 p.

[Accéder au document](#)

Ce document s'intéresse aux comportements de mobilité des Français. Il analyse d'abord le type d'espace de résidence, le temps consacré à ces transports, les modes de déplacements. Il présente ensuite les trajets domicile-travail au regard des statuts professionnels. Pour finir, il présente les enjeux sociaux et spatiaux des mobilités quotidiennes.



Giles-Corti Billie, Vernez-Moudon Anne, Reis Rodrigo, (et al.), **City planning and population health: a global challenge**, The Lancet, Vol. 988, n° 10062, pp. 2912-2924.

[Disponible sur demande](#)

La revue the Lancet propose une série d'article sur l'urbanisme et la santé des populations dans le monde. Elle examine l'impact sur la santé de la planification urbaine à travers les choix de modes de transport. Dans ce premier article, elle identifie huit interventions régionales et locales intégrées qui, lorsqu'elles sont combinées, encouragent l'utilisation de la marche, du vélo et des transports publics, tout en réduisant l'utilisation des véhicules à moteur privés.

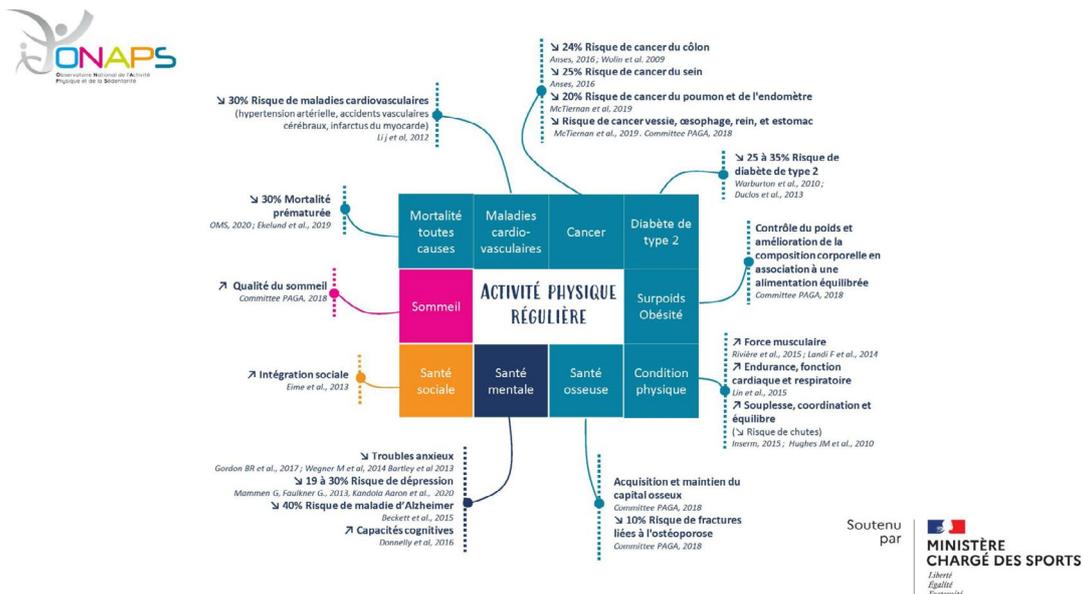
# PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DES PISTES POUR AGIR



Source : Prévenir la sédentarité et promouvoir l'activité physique chez les jeunes, Promotion Santé Occitanie, 2023-10, 1h 53 min, en ligne : <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=v3Flg40dOdk>

Pratiquer une activité physique quotidienne est donc bénéfique. Elle **diminue le risque de développer pratiquement toutes les maladies chroniques** notamment les plus fréquentes comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, les cancers. Associée à une alimentation équilibrée, elle permet de lutter contre l'obésité. Elle permet aussi l'amélioration de l'endurance, des fonctions respiratoires et cardiaques. Elle augmente la force musculaire. Elle améliore la

souplesse, l'équilibre et la coordination. Elle agit aussi sur la **qualité du sommeil, les capacités cognitives, diminue l'anxiété et les états dépressifs**. Elle contribue à l'amélioration de la qualité de vie et favorise l'intégration sociale. L'activité physique a également des bénéfices spécifiques **chez la femme enceinte**. Elle diminue le risque de développer un diabète gestationnel, une dépression du post-partum et favorise la perte de poids après l'accouchement. **Chez les**



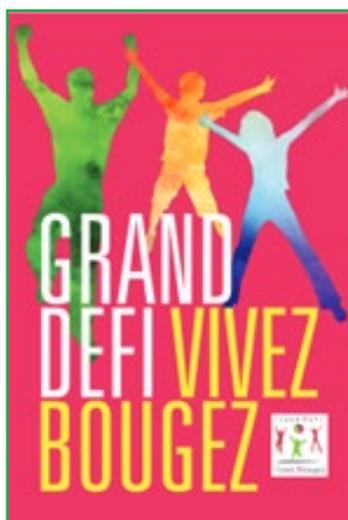
Source : L'activité physique régulière, Onaps, ministère chargé des Sports, 2024, en ligne : <https://onaps.fr/les-impacts-sanitaires/>

**enfants**, elle participe à l'acquisition du capital osseux, indispensable à la croissance, améliore la concentration et contribue à la réussite scolaire. **Chez les personnes en situation de handicap**, elle est un moyen de rééducation et de réadaptation fonctionnelle et contribue ainsi à la compensation du handicap. Elle améliore le bien-être et renforce l'image de soi. **Chez les personnes âgées**, elle prévient les chutes et aide à rester autonome plus longtemps.<sup>14</sup>



Source : De la sédentarité à l'activité physique, ONAPS, 2022-04, 1 p. [Accéder au document](#)

## RESSOURCES POUR COMPRENDRE :



**Grand défi vivez bougez**, ARS Occitanie, ICM Montpellier, Région académique Montpellier, 2024, en ligne :

[Accéder au document](#)

Les établissements scolaires sont un point d'ancrage privilégié pour développer des actions sur les temps scolaires, péri et extra-scolaires avec les enfants, leurs familles et les équipes éducatives du territoire concerné. Ainsi le programme le Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) est une bonne opportunité pour promouvoir de manière pertinente l'activité physique chez les jeunes et leur famille sur un territoire cohérent et vise à augmenter le temps de pratique d'activité physique au quotidien des enfants de 6 à 11 ans.

<sup>14</sup> Les impacts sanitaires. L'activité physique et la sédentarité : deux déterminants majeurs de santé, ONAPS, 2024, en ligne : <https://onaps.fr/les-impacts-sanitaires/>



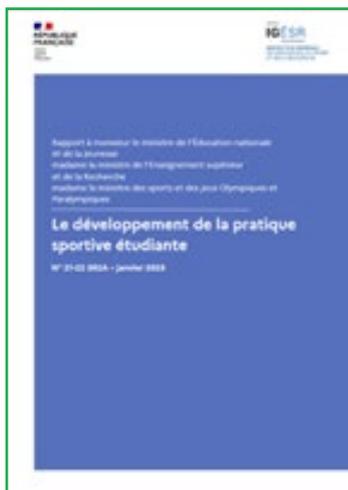
**Sitless**, Ramon Llull University, Faculty of Psychology, Education and Sport Sciences Blanquerna, Barcelona, 2024, en ligne : [Accéder au document](#)

Ce programme vise à réduire les comportements sédentaires et augmenter l'activité physique, la qualité de vie chez les personnes âgées. Structuré en 16 semaines, 32 sessions de 45 à 60 min par session, les professionnels de santé proposent l'intervention lors de visites médicales à des personnes âgées qui ne sont pas suffisamment actives ou qui passent plus de 6 heures par jour assises.



ESCALON Hélène, **Revue de littérature sur l'efficacité des interventions pour limiter la sédentarité en milieu professionnel**, Santé publique France, 2023-07, 46 p. [Accéder au document](#)

L'objet de cette revue de littérature est de fournir aux différents acteurs du milieu du travail mais aussi aux décideurs et intervenants de santé publique, un panorama des résultats des études scientifiques et des données probantes sur les effets des interventions visant à lutter contre la sédentarité au travail. Les résultats étudiés concernent la sédentarité des travailleurs, leur santé mais aussi leur productivité. Elle présente également les stratégies d'interventions efficaces. Ces éléments visent à inciter les employeurs et autres décisionnaires à concevoir et mettre en place des interventions contre la sédentarité, en leur apportant des éléments de la littérature scientifique montrant qu'elles peuvent améliorer la santé et le bien-être des salariés sans pour autant réduire leur productivité, voire en l'augmentant.



PIOZIN Eric, LEROY Edouard, SEVE Carole, **Le développement de la pratique sportive étudiante**, IGESR, 2023-01, 61 p. [Accéder au document](#)

Ce rapport présente les résultats de l'étude menée par l'Inspection générale de l'éducation, du sport et de la recherche (IGESR) dans l'objectif d'évaluer le niveau de pratique sportive des étudiants et ses éventuelles évolutions. Il analyse les données chiffrées disponibles, incomplètes et hétérogènes, sur les pratiques, les obstacles rencontrés, les motivations. Le rapport présente les différents acteurs de la pratique sportive étudiante et leurs interactions, qu'ils soient internes au système d'enseignement supérieur ou ses partenaires, ainsi que les leviers principaux sur lesquels le développement de la pratique sportive étudiante pourrait s'appuyer et émet une série de recommandations.



**Pour retrouver le plaisir d'être actif ! Plan d'action pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec 2022-2027,** Gouvernement du Québec, Ministère de l'éducation, 2022, 28p.

[Accéder au document](#)

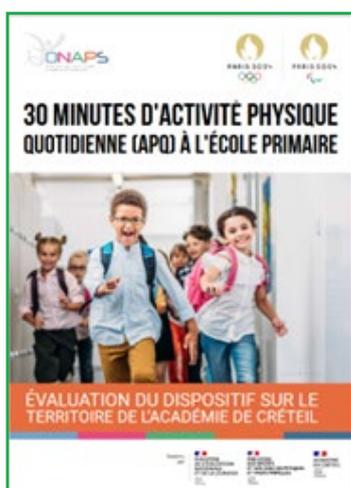
Ce document constitue la feuille de route mise en place en 2022 par le gouvernement du Québec en matière d'activités physiques, sportives et récréatives. Il propose des actions visant tous les publics. Il constitue un bon exemple d'une politique publique globale visant à la fois les pratiques individuelles et l'environnement dans lequel celles-ci se déploient.



**LEDUC Geneviève, MAROIS Kim, Fillactive, ça marche ! Résultats de la recherche sur l'impact de l'approche Fillactive,** 2023-10, 28 p.

[Accéder au document](#)

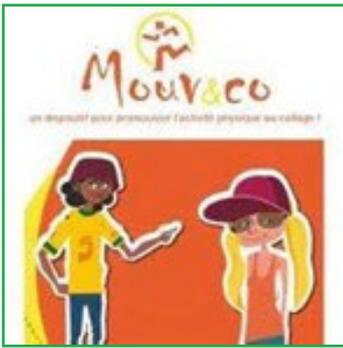
Ce document Québécois propose des activités parascolaires à mettre en œuvre dans les écoles secondaires. De 2017 à 2022, afin d'approfondir sa compréhension de la relation des adolescentes avec l'activité physique, Fillactive a mené une évaluation de son approche. En étroite collaboration avec l'Université de Montréal et bénéficiant du soutien de l'Agence de la santé publique du Canada, l'organisme a voulu connaître les retombées de ses activités sur les participantes et sur les écoles inscrites. Ce programme parascolaire met l'accent sur le plaisir et une variété d'activités physiques non compétitives pour inciter les adolescentes à bouger.



**PATOUX Léa, DEC Maël, PAWELCZYK Damien, (et al.), 30 minutes d'Activité physique quotidienne (APQ) à l'école primaire. Evaluation du dispositif sur le territoire de l'académie de Créteil,** Onaps, 2023-10, 75 p.

[Accéder au document](#)

Cette étude évaluative porte sur le dispositif 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) à l'école primaire s'inscrivant dans le cadre du programme « Génération 2024 » et de la démarche Ecole promotrice de santé et dans la Stratégie nationale sport santé 2019-2024. Elle présente les résultats de l'évaluation menée au sein de l'académie de Créteil. Les objectifs étaient d'évaluer les effets perçus par les enseignants sur eux-mêmes et sur leurs élèves, de tirer des enseignements sur les conditions de réussite de sa mise en œuvre et d'émettre des recommandations adaptées aux réalités de terrain. La méthodologie mixte employée a associé une phase quantitative par questionnaire auto-administré auprès d'enseignants d'écoles maternelles et élémentaires et une phase qualitative d'entretiens semi-directifs. L'étude met en lumière des résultats encourageants, des effets prometteurs, des freins et identifie des pistes d'amélioration pour renforcer le déploiement et l'impact.



**Mouv&co**, Ministère du travail, de la santé et des solidarités, 2023-04, en ligne :

[Accéder au document](#)

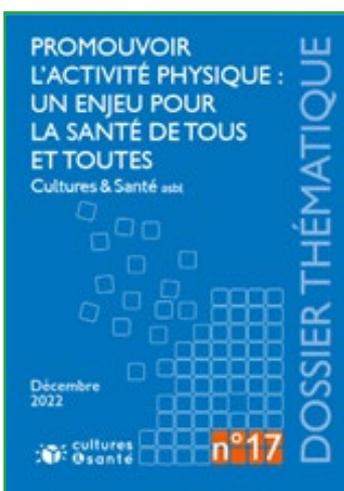
Afin de promouvoir l'activité physique et les mobilités actives auprès des enfants et des jeunes mais aussi les sensibiliser aux rejets polluants des transports et à la sécurité routière, des outils pédagogiques pour les élèves des écoles primaires et des collèges ont été élaborés avec le soutien du ministère chargé de la Santé, du ministère chargé de l'Ecologie et de l'Agence de l'environnement, des déchets et de la maîtrise de l'énergie, en partenariat avec le ministère chargé de l'Education nationale, le ministère de l'Intérieur et Santé publique France.



HAMEL Emmanuelle, SOLEYMANI Dagmar, MICHON Agnès (et al.), **Prévention et promotion de la santé chez les 40-55 ans : quels enjeux pour la pratique ? Dossier**, La Santé en action, n° 463, 2023-03, 39 p.

[Accéder au document](#)

La mi-vie, c'est-à-dire 40-55 ans, est une période charnière pour faire de la prévention et promouvoir la santé de la population. Ce numéro spécial présente un état des connaissances scientifiques sur les déterminants et l'état de santé des 40-55 ans. Il explore ensuite ce qui peut être mis en œuvre au profit de la santé des quadras et quinquas, ces « invisibles » des schémas de prévention et de santé publique. Plusieurs programmes et dispositifs innovants visant améliorer la santé des personnes de cette tranche d'âge sont présentés.



**Promouvoir l'activité physique : un enjeu pour la santé de tous et toutes**, Cultures & santé asbl, 2022-12, 43 p.

[Accéder au document](#)

Ce dossier thématique réunit près de 100 références bibliographiques et audiovisuelles complétées d'une sélection de projets inspirants, d'outils pédagogiques et d'une sitographie. Il vise à soutenir et outiller les recherches, réflexions et projets en lien avec l'activité physique, sous le prisme de la promotion de la santé et de la lutte contre les inégalités.



PERRIN Claire, VUILLEMIN Anne, COMMUNAL David (et al.), **Activité physique adaptée : promouvoir la santé des populations. Dossier**, La Santé en action, n° 462, 2022-12, 50 p.

[Accéder au document](#)

L'activité physique est bénéfique pour la santé physique et mentale, de l'ensemble de la population. Les recherches scientifiques les plus récentes au niveau international ont confirmé qu'elle l'est tout aussi pour les personnes souffrant d'une pathologie. Il en va de même pour les personnes sédentaires qui sont éloignées de la pratique, souvent pour des raisons économiques, sociales, environnementales, leurs conditions de vie ne leur permettant pas d'accéder à la pratique d'activité physique. Ce numéro spécial est donc consacré à un déterminant sur lequel il est possible d'agir pour améliorer la santé, le bien-être et les conditions de vie quotidienne des populations.



AMSTAD Fabienne, UNTERWEGER Gisela, SIBERT Anja (et al.), **Promotion de la santé pour et avec les enfants : résultats scientifiques et recommandations pour la pratique**, Promotion santé Suisse, 2022-11, 125 p.

[Accéder au document](#)

Ce rapport démontre l'importance de s'engager en faveur de la santé des enfants. En s'appuyant sur des connaissances scientifiques, il montre pourquoi les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation et de la santé psychique sont des piliers essentiels à la santé des enfants. Il aborde le concept de cadre de vie ; les méthodes pour promouvoir la santé des enfants ; l'égalité des chances et les vulnérabilités ; l'efficacité des interventions précoces ; la promotion de l'activité physique régulière ; la promotion d'une alimentation équilibrée ; la promotion de la santé psychique et les interactions entre l'alimentation, l'activité physique et la santé psychique. Différentes recommandations ainsi que des interventions et approches qui ont fait leurs preuves sont également présentées.

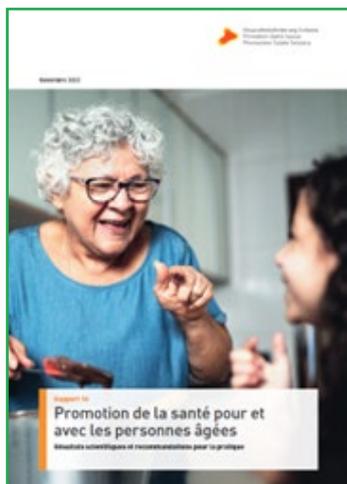


AMSTAD Fabienne, SURIS Joan-Carles, BARRENSE-DIAS Yara (et al.), **Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes : résultats scientifiques et recommandations pour la pratique**, Promotion santé Suisse, 2022-11, 120 p.

[Accéder au document](#)

Ce rapport démontre l'importance de s'engager en faveur de la santé des adolescents et des jeunes adultes. En s'appuyant sur des connaissances scientifiques, il montre pourquoi les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation et de la santé psychique sont des piliers essentiels à la santé des adolescents. Il aborde notamment la phase de vie de l'adolescence ; les méthodes pour promouvoir la santé des adolescents et jeunes adultes ; l'égalité des chances et les vulnérabilités ; l'usage des médias numériques ; la promotion de l'activité physique régulière ; la promotion

d'une alimentation équilibrée ; la promotion de la santé psychique ; les interactions entre l'alimentation, l'activité physique et la santé psychique. Les auteurs proposent aussi différentes recommandations ainsi que des interventions et approches qui ont fait leurs preuves.



WEBER Dominik, **Promotion de la santé pour et avec les personnes âgées : résultats scientifiques et recommandations pour la pratique**, Promotion santé Suisse, 2022-11, 126 p.

[Accéder au document](#)

Dans la même série, ce rapport démontre l'importance de s'engager en faveur de la santé des personnes âgées. En s'appuyant sur des connaissances scientifiques, il montre pourquoi les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation et de la santé psychique sont des piliers importants pour la santé à un âge avancé et très avancé. Après avoir décrit le groupe cible des personnes âgées, il s'intéresse aux méthodes pour promouvoir la santé chez les personnes âgées, aux bénéfices de la promotion de la santé, à l'égalité des chances en matière de santé, au potentiel du numérique dans la promotion de la santé chez les personnes âgées. Il aborde aussi la promotion de l'activité physique, d'une alimentation équilibrée, de la santé psychique. Des recommandations ainsi que des interventions et approches qui ont fait leurs preuves sont également valorisées.



GUIRADO Terry, **Effets des bureaux actifs sur la REMise en MOUvement (plus d'activité physique-moins de sédentarité) et la santé cardiométabolique de professionnels ayant un travail de bureau assis**, Université Clermont Auvergne, 2022-09, 284 p.

[Accéder au document](#)

Cette thèse questionne l'intérêt de l'utilisation de pédalier de bureau afin d'améliorer la santé globale d'individus travaillant dans le secteur tertiaire. La mise en place d'un protocole expérimental implémentant un pédalier de bureau auprès de salariés ayant un travail assis a permis d'observer les effets de l'utilisation de cette stratégie active pour améliorer différents paramètres cardiométaboliques et les comportements du mouvement humain auprès de cette population. Les résultats mettent en avant les bénéfices sur la santé globale des travailleurs liés à la pratique de pédalier de bureau durant le temps professionnel.



NONY-DAVADIE Maximilien, ROBIN Cézanne, SCHWEITZER Antoine, **Le sport-santé, une opportunité pour repenser le rapport au travail**, L'Observatoire MNT, 2022-07, 110 p.

[Accéder au document](#)

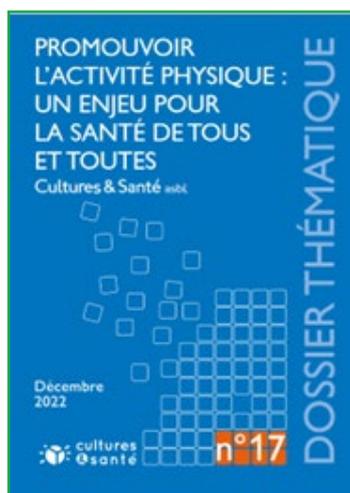
Ce guide s'appuie sur 43 entretiens menés auprès d'élus locaux, de dirigeants et agents territoriaux, d'experts issus des domaines sportif, médical et mutualiste et de personnalités qualifiées représentant le ministère des Sports, le monde de l'entreprise et les syndicats ainsi qu'une exploitation bibliographique. Il relève les bonnes pratiques et formule des recommandations pour les décideurs locaux souhaitant s'engager dans une démarche sport-santé s'inscrivant dans une stratégie de ressources humaines globale.



**Activité physique et sédentarité. Quels sont les effets des bureaux actifs dans les écoles ?**, Veille scientifique Saine alimentation et mode de vie actif, Vol. 10, n° 1, 2022-03, en ligne :

[Accéder au document](#)

Cette revue synthétise les publications sur les bureaux « actifs » à l'école et examine leurs effets sur l'activité physique, le comportement sédentaire, les fonctions cognitives, les résultats scolaires et la santé globale des enfants et des adolescents âgés de 5 à 17 ans. 25 études portant sur trois différents types de bureaux « actifs » ont été repérées : le bureau vertical, permettant le travail en position debout, le bureau-vélo, permettant de pédaler tout en travaillant, et le bureau avec ballon suisse en guise de chaise. La majorité des études portent sur des enfants d'écoles primaires. L'utilisation des bureaux « actifs » étant très hétérogène, l'établissement de recommandations générales est difficile. Toutefois, certains constats sont possibles : Les bureaux verticaux et les bureaux-vélos permettraient une diminution du comportement sédentaire en contexte scolaire et une augmentation de la dépense énergétique quotidienne ; ils pourraient également avoir des effets positifs sur les performances cognitives, entre autres, sur le temps de réaction et la capacité d'attention. Aucune étude ne rapporte d'effet délétère sur les capacités cognitives ou académiques.



**Promouvoir l'activité physique : un enjeu pour la santé de tous et de toutes**, Culture & Santé, n° 17, 2022-12, 45 p.

[Accéder au document](#)

Ce dossier thématique réunit près de 100 références bibliographiques et audiovisuelles complétées d'une sélection de projets inspirants, d'outils pédagogiques et d'une sitographie. Il vise à soutenir et outiller les recherches, réflexions et projets en lien avec l'activité physique, sous le prisme de la promotion de la santé et de la lutte contre les inégalités.

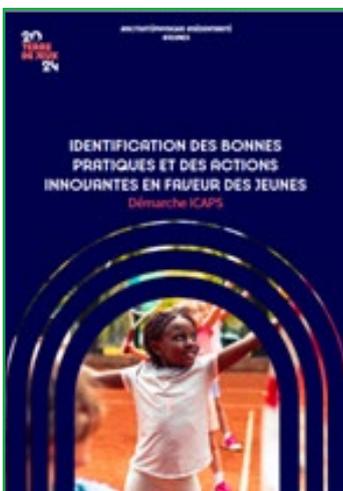
[Retour au sommaire](#)



Collectif Pour une France en forme, ministère des sports, Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), **Livret des fiches action Bouger + à destination des collectivités et des acteurs de terrain**, Paris 2024, Collectif Pour une France en forme, 2022-04, 125 p.

[Accéder au document](#)

Visant à renforcer la place du sport et de l'activité physique dans tous les territoires, ce livret fournit les clés pratiques pour engager des actions concrètes et mobiliser les acteurs dans une démarche globale de promotion de l'activité physique et sportive. Il comporte 20 fiches actions Bouger, classées selon 5 thématiques : lancer une démarche sport-santé (dont le diagnostic PARCOURA et le programme ICAPS) ; favoriser les mobilités actives ; inciter et fédérer clubs et acteurs locaux et favoriser la pratique de publics spécifiques.



**Identification des bonnes pratiques et des actions innovantes en faveur des jeunes. Démarche ICAPS**, Onaps, ministère chargé des Sports, 2022-04, 5 p.

[Accéder au document](#)

Cette fiche présente la démarche ICAPS, Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité, dont les résultats ont été évalués et identifiés comme probant. Cette démarche a pour objectifs d'augmenter le temps de pratique d'activité physique des jeunes de 1 heure par semaine (en dehors des temps d'éducation physique et sportive) et de diminuer leur temps d'écran de 20 minutes par jour.



BIGARD Xavier, **Activités physiques et sportives au travail, une opportunité pour améliorer l'état de santé des employés**, Académie nationale de médecine, 2022-03, 14 p.

[Accéder au document](#)

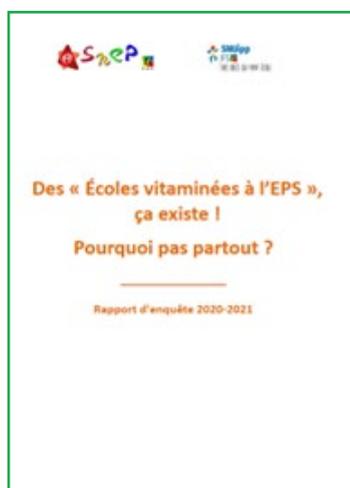
Ce rapport synthétise les connaissances sur les effets des programmes d'activités physiques et sportives et de réduction de la sédentarité mis en œuvre dans le milieu professionnel. Il présente un état actuel de l'inactivité physique et de la sédentarité dans le monde du travail et leurs conséquences en termes de pathologies et maladies puis met en lumière les bénéfices attendus sur la prévention primaire et tertiaire de maladies chroniques et pathologies ainsi que sur l'efficacité au travail. Il propose des principes généraux et émet des recommandations visant la promotion de l'activité physique par tous les acteurs : employeurs, employés, médecins du travail, infirmiers de santé au travail ; et la mise en œuvre de mesures incitatives spécifiques par les ministères du Travail et de la Santé.

[Retour au sommaire](#)



GELINIER Jade, **Un programme de promotion de l'activité physique chez les enfants**, La revue de santé scolaire et universitaire, n°74, 2022-03, 3 p.  
[Disponible sur demande](#)

Tous Globe-Trotters ! est un programme de promotion de l'activité physique chez les enfants de cours moyen en milieu scolaire. Une enquête a étudié l'implication des enseignants dans ce programme. Il en ressort qu'un dispositif de formation et d'accompagnement au déroulement du programme contribue à optimiser l'implication des enseignants. L'implémentation sur un temps plus long permettrait un meilleur impact sur les habitudes des élèves.



PONTAIS Claire, THEPAUT Antoine, VERSCHEURE Ingrid, **Des « Écoles vitaminées à l'EPS », ça existe ! Pourquoi pas partout ? Rapport d'enquête 2020-2021**, SNUipp-FSU, 2022-01, 48 p.  
[Accéder au document](#)

Cette publication présente les résultats d'une enquête menée auprès d'écoles primaires vitaminées à l'EPS et met en lumière les facteurs leur permettant d'assurer les heures réglementaires d'enseignement de l'Éducation physique et sportive (EPS) prévues au programme scolaire. Elle tente de mieux comprendre leur organisation et de mettre en avant les conditions favorables à un développement.



AMADOU Aude, PETIT Maud, **Le développement des activités physiques en milieu professionnel, une valeur ajoutée**, Ministère chargé des sports, 2022-01, 67 p.  
[Accéder au document](#)

Ce rapport vise à développer la pratique d'activités physiques et sportives en milieu professionnel. Après s'être attachés à constater la réalité du terrain, en explorant les différentes initiatives qui maillent le territoire, les leviers existant, et les freins qui subsistent à son déploiement, les parlementaires émettent des préconisations afin que la pratique des activités physiques en milieu professionnel s'inscrive comme enjeu de société et passe à la vitesse supérieure.



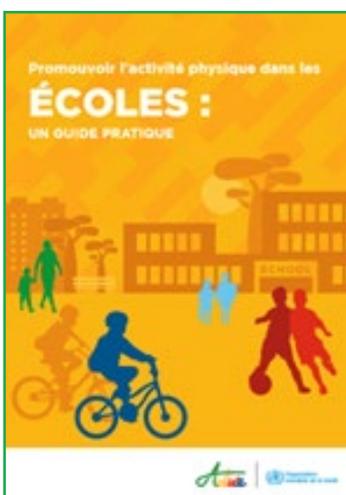
**Le réseau des maisons Sport-santé poursuit son déploiement**, Gouvernement, 2022-01, 46 p.  
[Accéder au document](#)

Les Maisons Sport-Santé (MSS), dispositif créé en 2019, s'adresse aux personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps ; aux personnes souffrant d'affections de longue durée à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques ; à des personnes souffrant de maladies chroniques pour lesquels l'activité physique et sportive est recommandée. Les Maisons Sport-Santé permettent d'être pris en charge et accompagnés par des professionnels de la santé et du sport afin de suivre un programme sport-santé personnalisé et permettre de s'inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable. Les Maisons Sport-Santé sont désormais présentes sur l'ensemble des départements métropolitains et la quasi-totalité des territoires et collectivités d'Outre-mer.



**GAUTIER Christèle, Activité physique et sportive, un levier en faveur de la santé au travail**, Ministère chargé des Sports, 2022, 27 p.  
[Accéder au document](#)

Ce guide présente des outils pratiques à l'usage des services santé au travail. Il apporte des réponses concrètes et pédagogiques pour accompagner les médecins du travail et les équipes de préventeurs pour déployer la recommandation d'activité physique et sportive et la prescription d'activité physique adaptée.



**Promouvoir l'activité physique dans les écoles : un guide pratique**, OMS, 2022, 56 p.  
[Accéder au document](#)

Ce guide est destiné aux responsables de l'élaboration des politiques scolaires, aux planificateurs et aux directeurs d'écoles pour concevoir des démarches efficaces de promotion de l'activité physique. Faisant partie d'une série de ressources destinées à aider les pays à appliquer le Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique, il s'appuie sur les meilleures données factuelles et pratiques. Il explicite comment élaborer, appliquer et évaluer des stratégies destinées à promouvoir l'activité physique en milieu scolaire pour réduire la sédentarité chez les enfants et les jeunes âgés de 6 à 18 ans.



Ouvrage FABRE Nicolas, BOIS Julien, LHUISSET Léna, **Livre blanc. Promotion de l'activité physique. Le guide pour les établissements scolaires**, Université de Pau et des Pays de l'Adour, 2022, 14 p.  
[Accéder au document](#)

Ce guide a pour objectif d'assurer la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité chez les enfants et les adolescents en milieu scolaire. Il présente les enjeux de la promotion de l'activité physique ainsi que les principes pour agir en adoptant une approche participative dans le cadre scolaire. Il fournit des informations et des outils d'intervention et d'évaluation utilisables par les acteurs de terrain.



JOANNY Roselyne, MORILLON Anne, KASSABIAN Arine (et al.), **L'important c'est de participer ! Co-construire une offre locale d'activités physiques avec et pour les personnes sédentaires en situation de précarité**, IREPS Bretagne, 2021-11, 140 p.  
[Accéder au document](#)

Le programme expérimental PRECAPSS, impulsé et coordonné par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Bretagne, a pour objectif de coconstruire une offre locale d'activités physiques avec et pour les personnes en situation de précarité. Ce projet, support à une recherche interventionnelle menée par l'Université de Rennes 2, a mobilisé de nombreux acteurs. Ce présent ouvrage renseigne le plus finement possible son processus, ses options méthodologiques et leurs motivations au regard du contexte d'implantation. Document de retours d'expérience, il vise à partager les résultats des choix retenus, leurs intérêts mais également leurs limites. Avec le souci de contribuer au transfert des connaissances acquises au travers de ce programme, il met en lumière les points d'attention à prendre en considération pour la mise en place d'un programme similaire.



**Un programme de sport adapté pour lutter contre la sédentarité**, Priorités santé, n° 61, 2021-09, p. 10  
[Accéder au document](#)

En région PACA, à Castellane, la Maison de Santé Pluridisciplinaire (MSP) a mis en place un programme de promotion de l'activité physique adaptée et de nutrition pour lutter contre la sédentarité et le développement de l'obésité chez les patients chroniques. Elle affiche des résultats très encourageants.



DUGNAT Fabrice, BILLARD Pierre, SERRECHIA Béatrice, **Prescri'Forme : l'activité physique sur ordonnance en Ile-de-France**, ADSP, n° 114, 2021-06, pp. 39-40  
[Disponible sur demande](#)

Cet article traite de Prescri'Forme : programme mis en place en Ile-de-France pour développer l'activité physique comme thérapie non médicamenteuse dans le cadre de pratiques sportives ludiques.



CAMBON Marjorie, L'HORSET Pauline, **Promouvoir l'activité physique dans les territoires**, FNES, 2021-02, 36 p.  
[Accéder au document](#)

Ce dossier s'adresse aux collectivités territoriales et aux élus locaux dans une perspective d'aide à la décision en santé publique et en promotion de la santé. Il expose des points clés, des données de la science et de l'expérience, des principes d'action ou d'intervention pour accompagner la mise en œuvre de projets et de programmes efficaces de promotion de l'activité physique dans les territoires.



**Mobil sport, un concept inédit**, Comité départemental 66 Sport en milieu rural, 2021-02, 10 p.  
[Accéder au document](#)

Le manque d'équipement, de matériel ou d'encadrement constitue un frein à la pratique sportive en milieu rural. Pour y remédier, l'idée du Mobil'Sport est de proposer aux territoires ruraux une prestation sportive via une structure mobile et un éducateur sportif professionnel. Le Mobil'Sport vient dans les territoires et s'installe sur les places et les salles des fêtes de villages, les cours d'écoles, les plateaux multisports, les parkings des Etablissements et services sociaux et médico-sociaux (ESSMS)... Ce dispositif, portée par la Fédération nationale du sport en milieu rural, a été élaboré dans une optique globale d'animation, de sport-santé, d'intégration sociale et de réduction des inégalités territoriales.



## Développer les activités physiques et sportives en milieu professionnel. Feuille de route 2021-2024, ministère chargé des Sports, 2021, 22 p.

[Accéder au document](#)

Avec pour objectif de favoriser le développement de la pratique d'une activité physique et sportive dans le milieu professionnel, cette feuille de route structure l'action publique autour de six grands axes : sensibiliser et convaincre les employeurs, les salariés et les agents publics ; créer les conditions favorables au développement de la pratique et lever les obstacles ; accompagner, en proximité, les employeurs dans leur démarche ; favoriser le développement d'une offre par les fédérations sportives en complémentarité du secteur marchand ; assurer un pilotage effectif de la feuille de route au niveau territorial et national ; observer et mesurer.

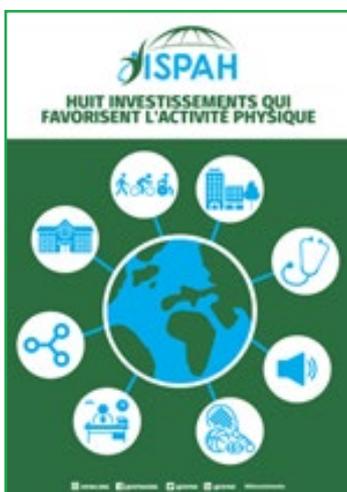


## LEMONNIER Fabienne, VAN HOYE Aurélie, FURRER Philippe (et al.), Promouvoir la santé par l'activité sportive et physique. Dossier,

La Santé en action, n° 454, 2020-12, pp. 3-41

[Accéder au document](#)

Ce dossier s'intéresse à la promotion de la santé par l'activité sportive et physique et au rôle favorable que peuvent jouer les clubs sportifs, collectivités et lieux de vie dans la dynamique de la promotion de la santé globale des personnes. Il présente des pratiques et synthétise des recommandations pour les professionnels de l'éducation, du social et de la santé. L'enjeu est de créer un cadre, un environnement, des stratégies favorables car les bénéfices de la pratique d'activités physiques et sportives sont à la fois sanitaires, sociaux et économiques.



## SHILTON Trevor, MCLAUGHLIN Matthew, REECE Lindsey (et al.), Huit investissements qui favorisent l'activité physique, ISPAH, 2020-11, 20 p.

[Accéder au document](#)

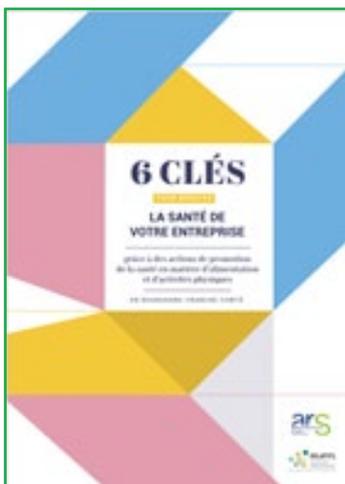
Visant à promouvoir l'activité physique et à la faire progresser en tant que priorité de santé mondiale, la Société internationale pour l'activité physique et la santé (ISPAH) appelle à l'action afin d'intégrer l'activité physique dans les politiques nationales et infranationales. Prônant une approche systémique, elle présente 8 axes d'intervention qui favorisent l'activité physique : les programmes scolaires complets, le transport actif, la conception urbaine active, les soins de santé, l'éducation du public (y compris les médias), le sport et les loisirs pour tous, les lieux de travail, les programmes à l'échelle communautaire.



RIVIERE Fabien, DIAGANA Odile, FERRE Noémie,  
**« Tous les jours, je marche ou je cours », une action de promotion de l'activité physique en milieu scolaire**, Revue de santé scolaire & universitaire, n° 65, 2020-09, pp. 24-28

[Disponible sur demande](#)

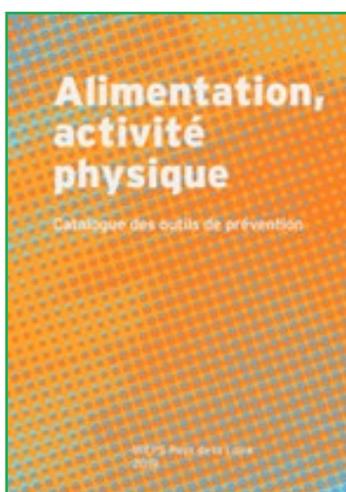
Le projet "Tous les jours, je marche ou je cours", inspiré de l'initiative écossaise "Daily Mile", consiste à instaurer une routine d'activité physique quotidienne pour les enseignants et leurs élèves. Seize classes de la ville de Saint-Laurent-du-Var dans les Alpes-Maritimes l'ont expérimenté. L'évaluation montre que cette action a été positivement associée au niveau de concentration des élèves en classe, et l'ensemble des acteurs impliqués ont déclaré être satisfaits.



**6 clés pour booster la santé de votre entreprise grâce à des actions de promotion de la santé en matière d'alimentation et d'activités physiques en Bourgogne-Franche-Comté**, IREPS Bourgogne Franche-Comté, ARS Bourgogne Franche-Comté, 2020, 43 p.

[Accéder au document](#)

Ce guide propose des repères théoriques, des actions et des outils pour mettre en place des actions favorables à la santé dans le milieu du travail. Après avoir fixé les enjeux concernant l'alimentation et l'activité physique des salariés, il décline 6 points stratégiques : la mise en place d'un environnement de travail favorable à la santé ; l'appui sur des cadres d'action et de repères reconnus ; la collaboration avec des acteurs-ressources de l'entreprise ; la labellisation «Entreprise active du PNNS» ; des exemples locaux de bonnes idées et la prise en compte des conditions particulières de travail.



BAROT Cathy, CALLEJON Laurie, GUERY Stéphanie (et al.), **Alimentation, activité physique. Catalogue des outils de prévention**, IREPS Pays de la Loire, 2019-12, 323 p.

[Accéder au document](#)

Ce catalogue présente une sélection d'outils pédagogiques sur l'alimentation et l'activité physique dont une rubrique spécifique consacrée à l'activité physique, la mobilité et la sédentarité. Chaque outil fait l'objet d'une présentation complète et détaillée selon une fiche descriptive type.



GALISSI Vanessa, PRAZNOCZY Corinne, La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel, Onaps, 2017-06, 50 p.

[Accéder au document](#)

L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) a apporté un appui méthodologique pour l'évaluation du projet Etireo, un programme d'activité physique adaptée en milieu professionnel combiné aux nouvelles technologies de l'information et de la communication. L'accompagnement de ce projet en activité physique adaptée connectée a été l'occasion de faire le point sur les pratiques liées à l'activité physique et à la lutte contre la sédentarité en milieu professionnel, mais également sur les bénéfices attendus pour chacune des parties et la manière d'évaluer au mieux les impacts.



Programme D-marche, ADAL, s.d., en ligne

[Accéder au document](#)

Le programme motivationnel D-marche est une invitation à augmenter durablement sa quantité de pas quotidienne en mettant en œuvre une pratique de santé communautaire fondée sur la valorisation de la marche. Après une prise de conscience individuelle, chaque D-marcheur bénéficie d'un accompagnement par un Formateur D-marche pendant une durée d'au moins 3 mois ; par la communauté D-marche et la force du lien social ; par le partenaire territorial (entreprises, communes, maisons de santé, CCAS, associations...) de manière officielle et organisée pour le long cours ; avec des solutions techniques (podomètre connectable et site internet dédié et gratuit [www.d-marche.fr](http://www.d-marche.fr)).



Bouge, une priorité pour ta santé !, Fédération nationale de la Mutualité Française, s.d., en ligne :

[Accéder au document](#)

« Bouge...une priorité pour ta santé ! » est une action de prévention primaire et d'éducation à la santé pour les adolescents. Elle concerne les enfants et jeunes de 11 à 18 ans. Elle consiste en la mise en place d'un tronc commun obligatoire laissant place à une souplesse dans la mise en œuvre des interventions. Il s'agit d'un cadre global qui permet de recenser les besoins, d'orienter et de donner un cap à l'équipe Bouge à partir duquel elle peut créer et développer des interventions et des outils en lien avec le contexte et ses priorités loco-régionales.

# POUR ALLER PLUS LOIN

## REPÈRES BIBLIOGRAPHIQUES :

- Académie des mobilités actives (ADMA)  
<https://www.mobilites-actives.fr/>
- Agence de la transition écologique (ADEME)  
<https://www.ademe.fr/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES)  
<https://anses.fr/fr>
- Archive ouverte HAL  
<https://hal.science/>
- Association nationale des élus en charge du sport (ANDES)  
<https://andes.fr/>
- Base bibliographique et base d'outils pédagogiques (BIB-BOP)  
<http://www.bib-bop.org/>
- Cairn.info  
<https://www.cairn.info/>
- Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC)  
<https://www.credoc.fr/>
- Dispositif régional d'appui en prévention et promotion de la santé (DRAPPS)  
<https://drapps-occitanie.fr/>
- Ecole des hautes études en santé publique (EHESP)  
<https://www.ehesp.fr/>
- Erudit  
<https://www.erudit.org/fr/>
- eSET : Le portail régional de référence pour agir en santé environnementale  
<https://www.sante-environnement-bfc.fr/>
- Fabrique Territoires Santé  
<https://www.fabrique-territoires-sante.org/>
- Fédération promotion santé  
<https://www.federation-promotion-sante.org/>
- France stratégie  
<https://www.strategie.gouv.fr/>

- **Google Scholar**  
<https://scholar.google.com/>
- **Gouvernement**  
<https://www.gouvernement.fr/>
- **Haute autorité de santé (HAS)**  
<https://www.has-sante.fr/>
- **Haut conseil de santé publique (HCSP)**  
<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/Accueil>
- **Inspection générale de l'Éducation, du Sport et de la Recherche (IGESR)**  
<https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr>
- **Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP)**  
<https://injep.fr/>
- **Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)**  
<https://www.inspq.qc.ca/>
- **International Society for Physical Activity and Health (ISPAH)**  
<https://ispah.org/>
- **Lancet (The)**  
<https://www.thelancet.com/>
- **Ministère de la transition écologique**  
<https://www.ecologie.gouv.fr/>
- **Ministère de l'écologie, de l'énergie, des territoires et de la mer (chaîne Dailymotion)**  
[https://www.dailymotion.com/Min\\_Ecologie](https://www.dailymotion.com/Min_Ecologie)
- **Ministère de la cohésion des territoires et des relations avec les collectivités territoriales**  
<https://www.cohesion-territoires.gouv.fr/boite-outils-des-elus>
- **Ministère du travail, de la santé et des solidarités**  
<https://sante.gouv.fr/>
- **Nature en ville**  
<https://www.nature-en-ville.com/>
- **Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS)**  
<https://onaps.fr/>
- **Open Edition**  
<https://search.openedition.org/>

- **Organisation mondiale de la santé (OMS)**  
<https://www.who.int/fr>
- **Oscar Santé**  
<https://www.oscarsante.org/>
- **Promotion santé Occitanie**  
<https://promotion-sante-occitanie.org/>
- **Promotion santé Suisse**  
<https://promotionsante.ch/>
- **Répertoire des interventions efficaces et prometteuses en prévention et promotion de la santé**  
<https://www.santepubliquefrance.fr>
- **Réseau français Villes-Santé**  
<https://villes-sante.com/>
- **Researchgate**  
<https://www.researchgate.net/>
- **Santé publique France**  
<https://www.santepubliquefrance.fr/>
- **Sudoc**  
<http://www.sudoc.abes.fr>
- **Vie publique**  
<https://www.vie-publique.fr/>



Pour les articles disponibles sur demande, vous pouvez nous adresser un mail à [e.bec@creaiors-occitanie.fr](mailto:e.bec@creaiors-occitanie.fr) en précisant la référence.



## Bibliographie commentée

### Lutte contre la sédentarité : Comprendre et agir

Emilie BEC (CREAI-ORS Occitanie)

Laure HATCHER-SÉGUY (Coordinatrice du Drapps Occitanie)

***Pour toute demande sur le dispositif, contactez le Drapps Occitanie :***



07 66 07 62 18



[drapps@promotion-sante-occitanie.org](mailto:drapps@promotion-sante-occitanie.org)



[promotion-sante-occitanie.org/drapps/accueil/](http://promotion-sante-occitanie.org/drapps/accueil/)



Promotion  
Santé  
Occitanie

