Le coût élevé de la sédentarité mis en évidence dans un tout premier rapport mondial

Langue Français

Le Rapport sur la situation mondiale de l'activité physique 2022 **[1], publié aujourd'hui par l'Organisation mondiale de la Santé, évalue dans quelle mesure les gouvernements mettent en œuvre les recommandations visant à accroître l'activité physique à tous les âges et à toutes les capacités.**

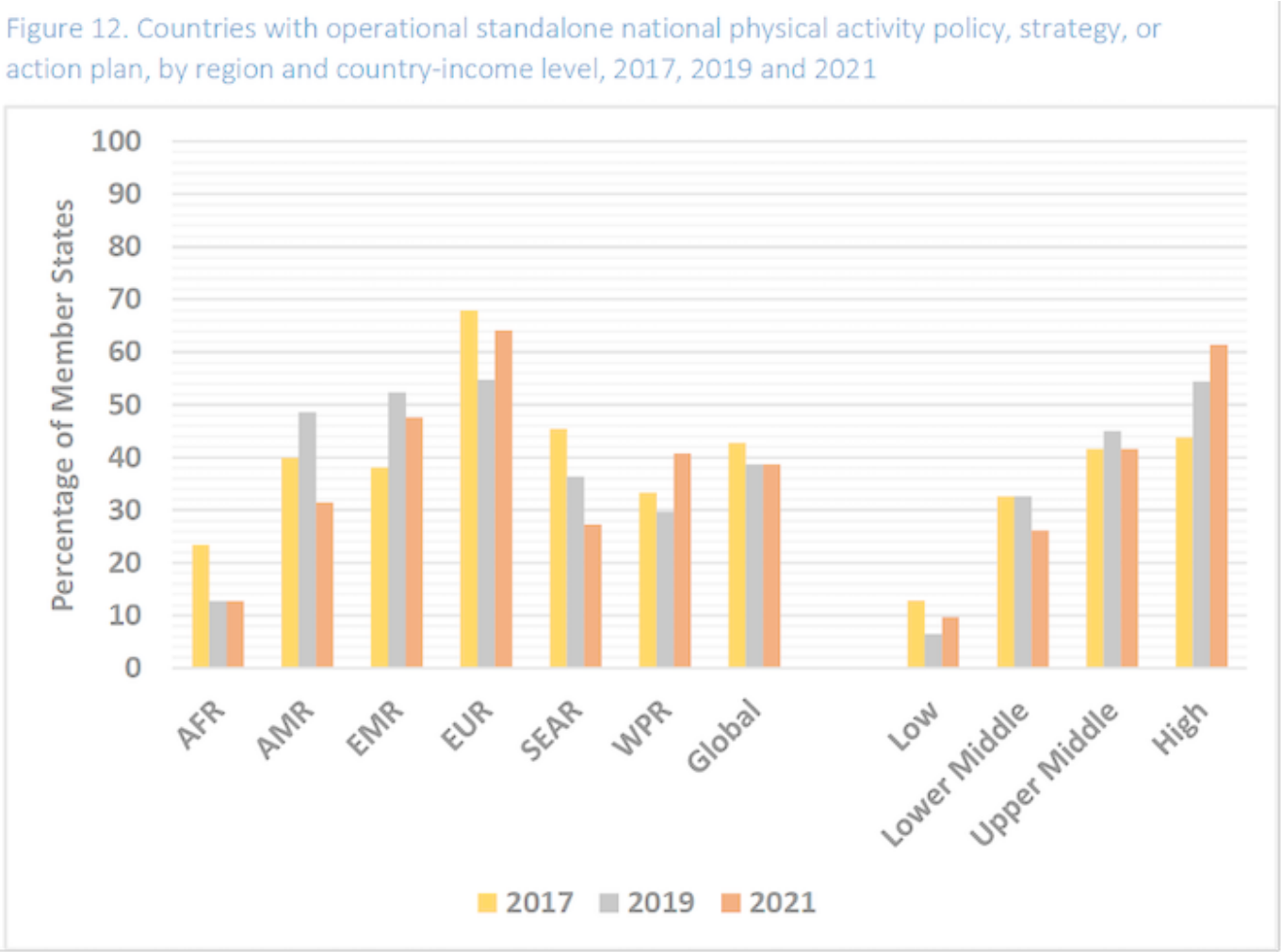
Les données provenant de 194 pays montrent que, dans l'ensemble, les progrès sont lents et que les pays doivent accélérer l'élaboration et la mise en œuvre de politiques pour augmenter les niveaux d'activité physique et ainsi prévenir les maladies et réduire la charge pesant sur des systèmes de santé déjà débordés.

Dans ce nouvel épisode de la série de podcasts Les voix de la révolution de la santé [2], Fiona Bull, directrice par intérim et chargée de programme au Département de la prévention des MNT de l'OMS, met en avant les moyens de remettre sur pied le Plan d'action mondial pour l'activité physique lancé il y a cinq ans, notamment en investissant dans des « environnements favorables à la santé » afin que les individus ne soient pas livrés à eux-mêmes pour devenir plus actifs physiquement, et en aidant les gouvernements à prendre des mesures de grande envergure qui englobent d'autres ministères que ceux chargés de la santé et de l'activité physique.

Il y a cinq ans, les pays du monde entier ont adopté le Plan d'action mondial sur l'activité physique [3] (GAPPA) de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Mais selon le rapport, sa mise en place « a été lente et inégale, ce qui a entraîné peu de progrès vers l'augmentation des niveaux d'activité physique de la population... et une inversion des progrès dans plusieurs domaines clés ». Les principales conclusions sont les suivantes :

1. Promesses non tenues

Les Objectifs de développement durable de 2015 s'engageaient à réduire de 15% la sédentarité. Tous les gouvernements y ont souscrit. Pourtant, les projections de l'OMS montrent très clairement que cet objectif ne sera pas atteint sauf changement majeur.



2. Jeune ne veut plus dire actif

Des personnes qui vous sont proches vous ont probablement raconté que, lorsqu'elles étaient enfants, elles se promenaient librement dans leur quartier du matin au soir. C'est ce que les experts appellent aujourd'hui le « jeu actif ». Ces souvenirs sont peut-être exagérés, mais le rapport de l'OMS indique clairement qu'aujourd'hui, 80% des adolescents ne respectent pas les niveaux d'activité physique recommandés, tout comme 25% des adultes.

3. Si vous ne faites pas d'exercice, vous avez plus de chances de mourir

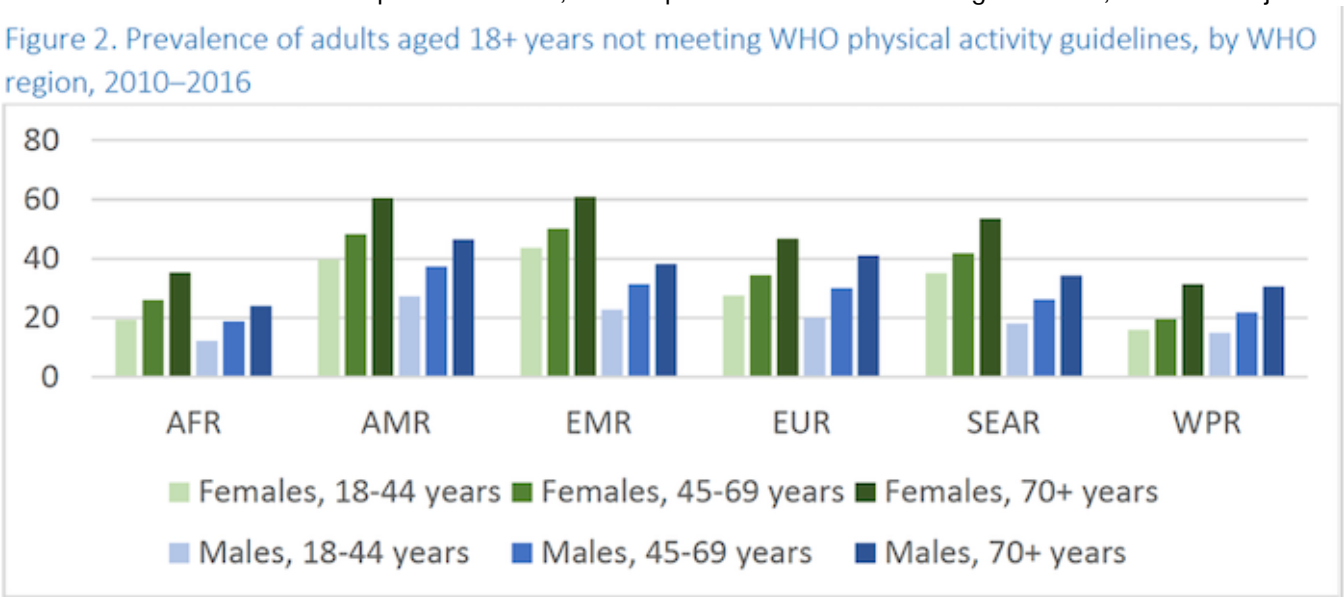
L'activité physique permet de réduire de 20 à 30% les décès prématurés, indique l'OMS dans son rapport intitulé Rapport sur la situation mondiale de l'activité physique - 2022 [4]. On constate chez les personnes qui atteignent les niveaux minimaux recommandés d'activité physique, une réduction de 7 à 8% des maladies cardiovasculaires, de la dépression et de l'obésité, et une réduction de 5% du diabète de type 2.

Le rapport prévoit que si les tendances actuelles se poursuivent, près de 500 millions de nouveaux cas de maladies non transmissibles (MNT) évitables apparaîtront entre 2020 et 2030. Leur traitement coûtera un peu plus de 300 milliards de dollars, soit environ 27 milliards de dollars par an. Près de la moitié (47%) des nouveaux cas de MNT seront dus à l'hypertension, et 43% à la dépression.

4. Les pays riches sont les plus touchés

36,8% des adultes des pays à revenu élevé n'atteignent pas les niveaux minimaux d'activité physique recommandés, et ce chiffre est en augmentation. Ce chiffre est plus du double de celui des pays à revenu faible ou intermédiaire (16,2%).

Curieusement, les pays à revenu élevé sont ceux qui déclarent le plus fréquemment avoir créé des politiques, des directives et des normes de conception nationales, et avoir pris des mesures là où les gens vivent, travaillent et jouent.



AFR = Africa, AMR = Americas, EMR = Middle East, EUR = Europe, SEAR = South East Asia, WPR = Western Pacific

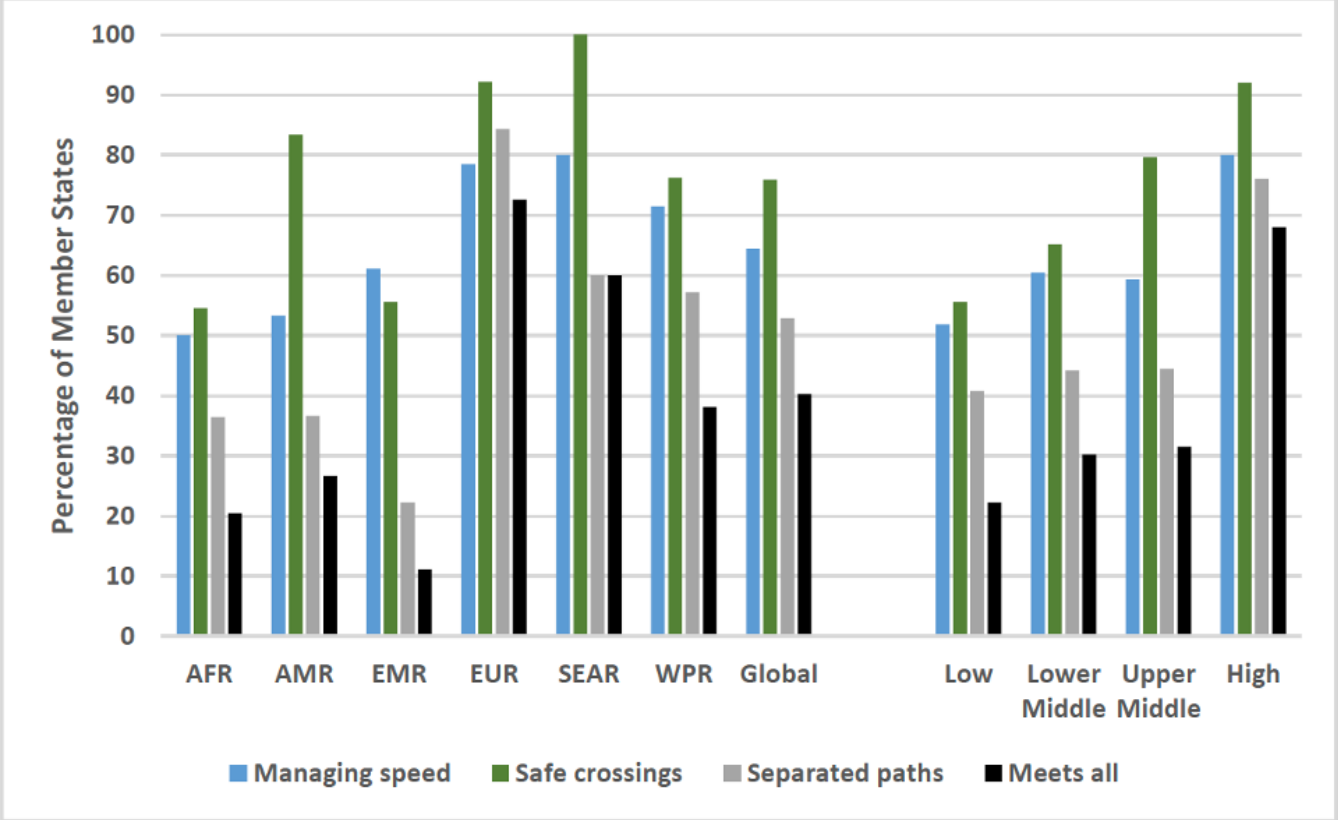
5. L'écart entre les sexes est « injuste et inéquitable »

« À l'échelle mondiale, il existe des inégalités dans les niveaux d'activité physique entre les femmes et les hommes, les filles et les garçons, les personnes âgées et les jeunes, et les personnes privilégiées et défavorisées sur le plan socio-économique. C'est injuste et inéquitable », indique le rapport. Ainsi, dans la plupart des pays, les femmes sont moins actives que les hommes, tandis que ceux qui marchent et font du vélo sont plus exposés aux décès et aux blessures dus aux accidents de la route.

6. C'est une question de travail

Selon une étude portant sur 100 pays à revenu faible et intermédiaire, l'activité physique est beaucoup plus pratiquée pour le travail ou les déplacements que pour les loisirs ou la détente. L'OMS prévient que la sédentarité croissante signifie que « des systèmes de santé déjà très sollicités sont encombrés par des maladies évitables aujourd'hui et le seront encore plus à l'avenir, et que les communautés ne bénéficient pas des avantages sociaux, environnementaux et économiques plus vastes associés à une population plus active ».

Figure 25. National road-design standards addressing safe speed, safe crossing and separation infrastructure, by region and country-income level, 2018



7. Les arguments en faveur de l'investissement

Les campagnes de communication sur les bienfaits de l'activité physique s'amortissent plusieurs fois et constituent l'un des « Meilleurs choix » de l'OMS : des investissements éprouvés et peu coûteux pour lutter contre les facteurs de risque des MNT, notamment la sédentarité. Ce qui manque, selon l'OMS, ce sont des normes ou des meilleures pratiques mondiales. Celles-ci seront disponibles fin 2022, promet le rapport.

8. Les détails pratiques

Le Plan d'action mondial comprend 29 indicateurs qui mesurent les progrès réalisés par les pays pour inciter les gens à bouger davantage. Selon le rapport d'étape :

- Seuls 2 indicateurs ont été mis en place par au moins trois quarts des pays ;
- 9 indicateurs ont débouché sur des mesures dans la moitié à trois quarts des pays ;
- 18 indicateurs ont été mis en œuvre par moins de la moitié des pays ;
- Cependant, le rapport indique que le COVID-19 a « très probablement » compliqué la réalisation de leur objectif pour les pays.

Selon le Dr Fiona Bull, directrice par intérim et chargée de programme au Département de la prévention des MNT à l'Organisation mondiale de la Santé, l'un des principaux problèmes est le fréquent manque de coordination des efforts

des gouvernements. « Nous savons par exemple que nous avons besoin de la contribution des ministères des Transports et des ministères de l'Urbanisme et de la planification pour nous assurer que nous disposons d'endroits où faire du vélo en toute sécurité, d'infrastructures et de réseaux pour la marche, de parcs, de terrains de jeux et d'installations sportives », a-t-elle déclaré aux Voix de la révolution de la santé [5], le podcast de l'Alliance sur les MNT.

« Il est très important de bien choisir les lieux... et de travailler avec les ministères de l'Éducation, des Sports et de la Santé, afin que tous les gouvernements apportent leur pierre à l'édifice », a-t-elle ajouté.

Post Date: Wednesday, 19 octobre, 2022
Tags: physical inactivity [6]
voices of the health revolution [7]
Category - News: Feature
Search Keywords: physical activity, physical inactivity, voices of the health revolution
Related Link: Rwanda takes its foot off gas to cut pollution and chronic disease [8]

Tag feed: physical inactivity [6]

Source URL: https://old.ncdalliance.org/fr/news-events/news/le-co%C3%BBt-%C3%A9lev%C3%A9-de-la-s%C3%A9dentarit%C3%A9-mis-en-%C3%A9vidence-dans-un-tout-premier-rapport-mondial

Teaser Image:

Liens
[1] https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240059153
[2] https://soundcloud.com/ncdalliance/motivating-a-population-to-move?si=9e27d314d20546c0a09ed29c89680d3a&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing
[3] https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722
[4] https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153
[5] https://ncdalliance.org/why-ncds/voices-of-the-health-revolution
[6] https://old.ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1348
[7] https://old.ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1425

[8] https://youtu.be/Swenz1qAnmY