

Lignes d'action recommandées par l'UE en matière d'activité physique

Actions politiques recommandées dans le cadre du soutien d'une activité physique favorable à la santé

Quatrième ébauche révisée,

Approuvée par le Groupe de travail de l'UE « Sport et Santé »
lors de sa réunion du 25 septembre 2008

=====

Version résumée – Recommandations uniquement :

À l'exclusion des généralités, commentaires et exemples de bonnes pratiques

=====

1. INTRODUCTION

Mesures recommandées

- Recommandation 1 – Conformément aux documents de recommandation publiés par l'Organisation mondiale de la santé, l'Union européenne et ses États membres préconisent un minimum de 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée pour les enfants et les jeunes, et un minimum de 30 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée pour les adultes, y compris les seniors.
- Recommandation 2 – Tous les acteurs concernés sont invités à se référer aux documents de recommandation publiés par l'Organisation mondiale de la santé concernant l'obésité et l'activité physique, et à chercher les moyens de les mettre en application.

2. UNE APPROCHE TRANSVERSALE

Mesures recommandées

- Recommandation 3 – Les pouvoirs publics en charge de différents secteurs sont encouragés à se prêter assistance mutuelle par le biais d'une coopération transversale, dans le but d'appliquer des politiques destinées à faciliter l'augmentation du niveau d'activité physique des individus et de la rendre plus attrayante.

- Recommandation 4 – Il est recommandé aux pouvoirs publics en charge de la mise en place des recommandations relatives au sport et à l'activité physique d'envisager l'utilisation des accords passés entre les administrations nationales, régionales et locales pour promouvoir le sport et l'activité physique. Lorsque cela est pertinent, ces accords peuvent impliquer des mécanismes de récompense spécifiques. Lier les stratégies relatives au sport et à l'activité physique devrait être encouragé.
- Recommandation 5 – Les pouvoirs publics doivent lancer des initiatives afin de coordonner et de promouvoir les financements publics et privés destinés à l'activité sportive, et de faciliter son accès à l'ensemble de la population.

3. DOMAINES POLITIQUES

3.1. Sport

Mesures recommandées

- Recommandation 6 – Lorsque les pouvoirs publics (nationaux, régionaux ou locaux) soutiennent le sport par le biais de financements publics, il convient de se concentrer en particulier sur les projets et organisations permettant à un maximum de personnes d'exercer une activité physique, quel que soit leur niveau (« sport pour tous », sport de loisir).
- Recommandation 7 – Lorsque les pouvoirs publics (nationaux, régionaux ou locaux) soutiennent le sport par le biais de financements publics, il convient de mettre en place des mécanismes appropriés de gestion et d'évaluation afin d'assurer un suivi cohérent avec les objectifs de promotion du « sport pour tous ».
- Recommandation 8 – Lorsque des fonds publics sont débloqués pour des activités physiques, l'éligibilité et les critères d'allocation doivent se fonder sur les activités prévues ainsi que sur l'ensemble des activités proposées par les organisations candidates à l'attribution des fonds. Aucun statut légal, statut historique d'organisation ou appartenance à des structures fédératrices de plus grande ampleur ne doit constituer un pré-requis. Les fonds doivent être alloués à des activités de « sport pour tous » tout en gardant à l'esprit que les organisations comportant une dimension de sport de haut niveau peuvent également apporter une contribution significative au programme « sport pour tous ». Les acteurs publics comme privés doivent être en concurrence sur un pied d'égalité.
- Recommandation 9 – La politique des sports doit se fonder sur des faits avérés et les financements publics accordés aux sciences du sport doivent encourager la recherche de nouvelles connaissances sur les activités permettant à une large part de la population d'être active physiquement.
- Recommandation 10 – Les organisations sportives sont invitées à proposer des activités et des événements susceptibles d'attirer le plus grand nombre de personnes possible et encourager les contacts humains entre personnes issues de classes sociales

différentes et présentant des capacités diverses, quels que soient leur couleur de peau, groupe ethnique, religion, âge, sexe, nationalité et santé physique et psychologique.

- Recommandation 11 – Il est recommandé aux organisations sportives de coopérer avec les universités, les grandes écoles et les instituts de formation technique et professionnelle afin de mettre au point des programmes de formation pour les entraîneurs, instructeurs et autres professionnels du sport, afin qu'ils soient capables de conseiller et d'orienter vers une activité physique les personnes sédentaires et celles présentant des infirmités motrices ou mentales qui souhaitent pratiquer un sport en particulier.
- Recommandation 12 – Les organisations sportives doivent intégrer dans la liste de leurs activités des programmes d'exercices favorables à la santé et faciles d'accès, couvrant au maximum les catégories sociales et groupes d'âges différents, et comprenant autant de disciplines sportives que possible (athlétisme, jogging, natation, sports de balle, musculation et entraînements cardiovasculaires, cours pour seniors et jeunes).
- Recommandation 13 – Les organisations sportives représentent un potentiel unique dans la prévention et la promotion de la santé. Ce potentiel doit être mis en valeur et développé plus avant. En proposant des programmes de prévention et de promotion de la santé rentables et de qualité, les organisations sportives acquièrent une importance particulière au regard des politiques de santé publique.

3.2. Santé

Mesures recommandées

- Recommandation 14 – Les systèmes de contrôle de santé publique au niveau national doivent inclure des données sur l'activité physique.
- Recommandation 15 – Les pouvoirs publics devraient identifier les professions qui possèdent les compétences nécessaires à la promotion de l'activité physique et réfléchir à la façon dont promouvoir ces professions par le biais de systèmes de reconnaissance adéquats.
- Recommandation 16 – Les médecins et autres professionnels de la santé sont encouragés à faciliter les relations entre les assurances maladie, leurs membres ou clients, et les organisateurs de programmes d'activités physiques.
- Recommandation 17 – Les compagnies d'assurance doivent être encouragées à rembourser les médecins (généralistes et spécialistes) pour un entretien annuel de conseil mené auprès de chaque patient sur la manière d'intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne.
- Recommandation 18 – Les pouvoirs publics doivent encourager les régimes d'assurance maladie à jouer un rôle de premier ordre dans la promotion de l'activité physique.

- Recommandation 19 – Les régimes d’assurances maladie devraient encourager leurs assurés à être actifs physiquement, et proposer des incitations pécuniaires. Il serait bénéfique que l’activité physique sur prescription médicale soit instaurée dans tous les États membres de l’UE.
- Recommandation 20 – Dans les États membres où les traitements sont gratuits, le système de santé publique doit essayer à travers ses réseaux d’encourager l’activité physique dans toutes les tranches d’âge, notamment via la mise en place de bonus pour les personnes actives physiquement et l’incitation des professionnels de la santé à promouvoir l’activité physique comme un élément à part entière d’une stratégie de prévention.

3.3. Éducation

Mesures recommandées

- Recommandation 21 – Les États membres de l’UE sont invités à rassembler, résumer et évaluer les recommandations nationales concernant l’activité physique adressées aux professeurs d’éducation physique et aux autres acteurs du développement de l’enfance et de la jeunesse.
- Recommandation 22 – Dans un second temps, les États membres de l’UE peuvent élaborer des modules d’éducation physique favorables à la santé pour les formations des enseignants des écoles maternelles, des écoles primaires et des collèges.
- Recommandation 23 – Des informations concernant les besoins en activité physique, le meilleur moyen d’intégrer cette dernière dans la vie quotidienne et les changements de mode de vie que cela implique doivent être tenues à la disposition des enseignants d’éducation physique, des professionnels de la santé, des formateurs, des gérants de centres de sport et de loisirs ainsi que des professionnels des médias tout au long de leurs études et/ou de leur formation professionnelle.
- Recommandation 24 – Les thèmes touchant à l’activité physique, la promotion de la santé et la médecine du sport devraient être intégrés dans les programmes de formation des professionnels de la santé dans l’UE.

3.4. Transport, environnement, urbanisme et sécurité publique

Mesures recommandées

- Recommandation 25 – Partout où les déplacements à vélo entre les lieux de résidence et de travail sont possibles, il est recommandé aux autorités nationales, régionales et locales des États membres de concevoir et de créer les infrastructures adéquates pour permettre aux citoyens de se rendre à vélo à l’école ou au travail.
- Recommandation 26 – D’autres types de déplacement actif doivent être systématiquement pris en compte dès l’étape de la conception aux niveaux national, régional et local, avec pour objectif de garantir de bonnes conditions de sécurité, de confort et de pérennité.

- Recommandation 27 – Les investissements réalisés pour l'aménagement d'infrastructures destinées aux déplacements en vélo ou à pied entre les lieux de résidence et de travail doivent être accompagnés de campagnes d'information ciblées pour expliquer les bienfaits des déplacements actifs sur la santé.
- Recommandation 28 – Lorsque les services de l'urbanisme accordent des permis de construire pour de nouveaux aménagements, ou lorsque les pouvoirs publics entreprennent eux-mêmes la construction de nouveaux quartiers, il est recommandé que leur autorisation ou la validation de leurs plans prennent en considération le besoin de créer un environnement propice à la pratique en toute sécurité d'une activité physique par les riverains. De plus, les distances doivent également être prises en compte, afin de garantir la possibilité de se rendre à pied ou à bicyclette de son domicile jusqu'aux gares, arrêts de bus, boutiques et autres services, ainsi que jusqu'aux espaces de loisir.
- Recommandation 29 – Les collectivités territoriales devraient considérer les déplacements à vélo comme un élément essentiel lors de l'élaboration du plan d'occupation des sols et des plans d'urbanisme. Les pistes cyclables et les espaces de rangement des vélos doivent être conçus, réalisés et entretenus dans le respect des règles élémentaires de sécurité. Les municipalités sont encouragées à procéder à des échanges de bonnes pratiques dans l'ensemble de l'Union Européenne, afin de trouver les solutions économiques et pratiques les mieux adaptées.
- Recommandation 30 – Les services publics chargés de fixer les politiques en matière de circulation doivent faire en sorte qu'un niveau de sécurité approprié soit garanti pour les piétons et les cyclistes.
- Recommandation 31 – Les pouvoirs publics doivent chercher à protéger les espaces naturels non seulement au nom de la protection de l'environnement, mais aussi parce qu'ils constituent un espace en extérieur adapté à la pratique d'une activité physique. Une gestion efficace des conflits doit être instaurée, de façon à équilibrer les besoins des différents utilisateurs, notamment les besoins des visiteurs motorisés face à ceux qui ne le sont pas.
- Recommandation 32 – Les pouvoirs publics doivent également s'efforcer de garantir que les aires de jeux pour les enfants ne sont pas négligées lors de l'élaboration de plans d'urbanisme.

3.5. Environnement de travail

Mesures recommandées

- Recommandation 33 – Employeurs et syndicats sont encouragés à faire figurer dans leurs accords d'entreprise des critères favorables à un mode de vie physiquement dynamique sur le lieu de travail. Ces critères peuvent porter notamment sur les points suivants : (1) Accès à des infrastructures sportives intérieures et extérieures équipées de façon appropriée ; (2) Disponibilité régulière d'un professionnel de l'encadrement sportif pour des exercices collectifs ainsi que des conseils et des instructions

personnalisés ; (3) Encouragement de manifestations sportives liées au lieu de travail ; (4) Encouragement du vélo et de la marche comme moyens de transport vers et depuis le lieu de travail ; (5) En cas de travail monotone ou de conditions entraînant un risque accru de développer des troubles musculo-squelettiques, accès à des exercices conçus précisément pour lutter contre ces troubles ; (6) Environnement de travail favorable dans sa globalité à l'activité physique.

- Recommandation 34 – Les lieux de travail accordant une grande importance à un style de vie actif et sain pourraient se voir remettre un certificat national de santé.

3.6. Services aux seniors

Mesures recommandées

- Recommandation 35 – Afin d'accroître l'espérance de vie dans les sociétés européennes, les États membres de l'UE devraient renforcer les recherches réalisées sur les liens existants entre l'activité physique des seniors et leur santé psychologique et physiologique, ainsi que les recherches sur les moyens qui permettraient de mieux sensibiliser la population sur l'importance d'avoir une activité physique.
- Recommandation 36 – Il est recommandé aux pouvoirs publics de mettre à disposition de tous des installations rendant l'activité physique plus accessible et plus agréable aux personnes âgées, sachant que de tels investissements permettront autant d'économies sur les traitements médicaux.
- Recommandation 37 – Il convient d'accorder une attention particulière au personnel d'assistance aux personnes âgées, tant à domicile qu'en institutions, pour garantir qu'un minimum d'exercice, en fonction de l'état de santé de chacun, soit respecté.

4. INDICATEURS, SUIVI ET EVALUATION

Mesures recommandées

- Recommandation 38 – La mise en œuvre de mesures politiques destinées à promouvoir l'activité physique doit faire l'objet d'un suivi régulier, à l'aune d'indicateurs préalablement définis de façon à pouvoir procéder à une évaluation et une correction le cas échéant.

5. SENSIBILISATION DU PUBLIC ET DIFFUSION DE L'INFORMATION

5.1. Campagnes de sensibilisation du public

Mesures recommandées

- Recommandation 39 – Pour avoir un impact important, mieux vaut que les campagnes publiques de sensibilisation soient associées à d'autres formes d'intervention, dans le cadre d'une stratégie cohérente.

5.2. Réseau européen pour la promotion de l'activité physique favorable à la santé

Mesures recommandées

- Recommandation 40 – La diffusion et la mise en œuvre au niveau de l'UE de ces Recommandations de l'UE en matière d'activité physique pourraient être appuyées par un réseau européen pour la promotion de l'activité physique (EU HEPA) dont la structure serait fondée sur le Réseau européen pour la promotion de l'activité physique favorable à la santé déjà existant (HEPA Europe).
- Recommandation 41 – La Commission européenne est sollicitée pour déterminer quel serait le meilleur moyen d'apporter une aide financière à un réseau européen EU HEPA à cette fin, ainsi que la meilleure façon d'associer un tel Réseau à la mise en œuvre et à l'évaluation de projets liés à la promotion de l'activité physique favorable à la santé et à la diffusion des résultats obtenus.