

Augmenter l'activité physique
et les mobilités actives
ATELIER

Jean-Michel OPPERT

Service de Nutrition, Hôpital Pitié-Salpêtrière (AP-HP)
Institut de Santé Globale – Alliance Sorbonne université

Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle EREN
Inserm U 1153/Inrae/Cnam

Convention citoyenne USPN 05.11.2024

Différentes dimensions de l'activité physique

Activité physique

- Caspersen, CDC, 1985
- **“ Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et qui augmente la dépense d'énergie significativement au dessus de la dépense de repos ”**

Caspersen CJ et al. Public Health Rep 1985

Sédentarité

- “ **Tout comportement en situation éveillée caractérisé par une dépense énergétique proche de la dépense de repos, cad activités pour lesquelles la position assise ou allongée est dominante.** ”

4 caractéristiques activité physique

- **FIT**
- **Type/mode** : activité spécifique (ex. marche, vélo) ou endurance vs. résistance
- **Fréquence**
 - Nb de sessions / j ou / sem
- **Intensité**
 - Energie dépensée lors de effort musculaire
- **Durée**
 - En minutes, heures sur une base de temps donnée (semaine, mois, année)

Domaines

Professionnel : travail manuel,
port de charges, marche

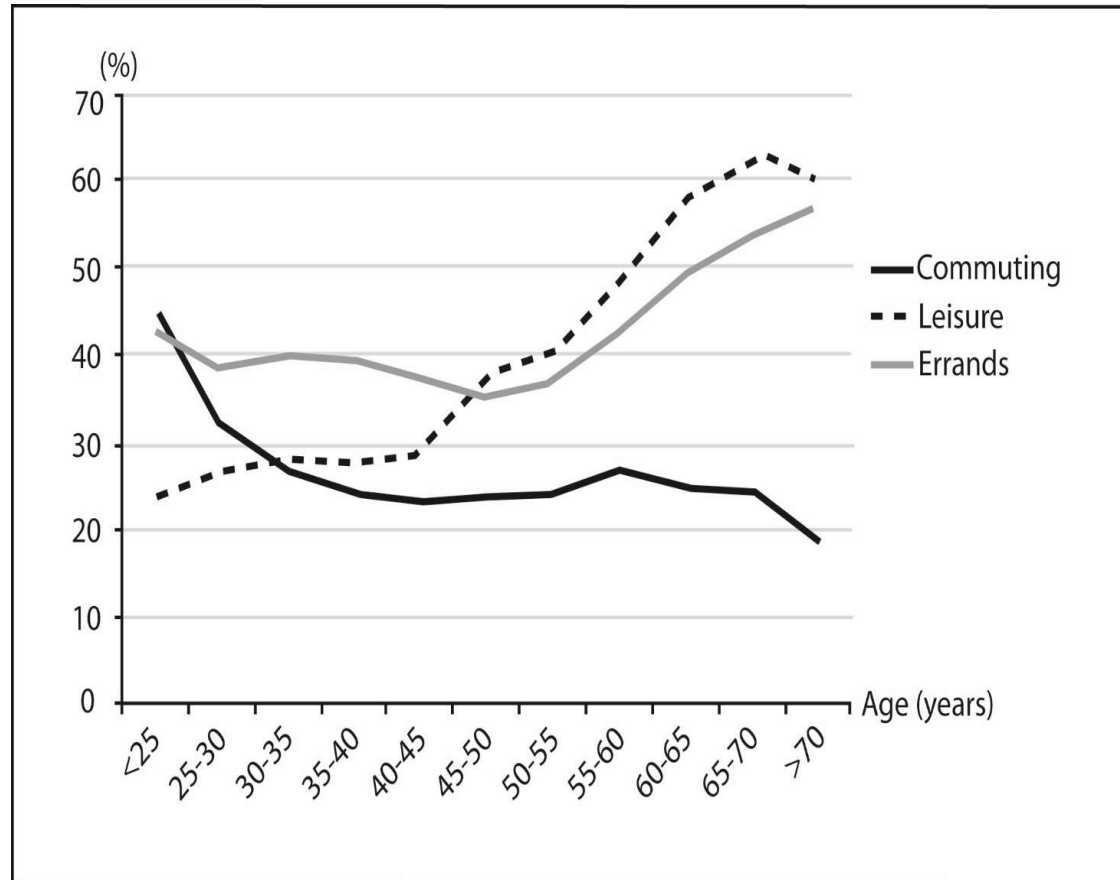
Domestique : tâches ménagères,
enfants, hygiène, courses

Transport : marche, vélo, montée
descente escaliers

Loisirs : activités récréatives,
exercice/sport (inclus compétition)

Walking domains – by age

ACTI-Cités – Nutrinet Santé



N= 39 300 adults, 75% W, questionnaire STAQ

Menai et al. *IJBNPA* 2015

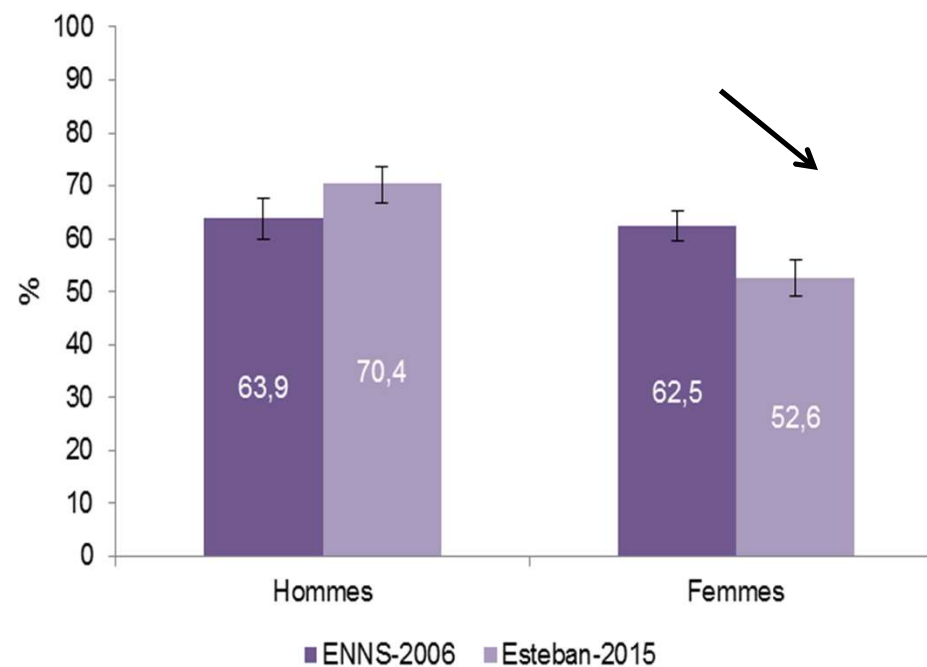
Recommandations d'activité physique

Recommandations AP OMS 2020

- **Adultes doivent bouger plus et rester moins longtemps assis dans la journée. Un peu d'activité est mieux qu'aucune activité. Les adultes qui sont assis moins longtemps et font quelque AP que ce soit ont un bénéfice pour la santé.**
- Pour un bénéfice de santé significatif, les adultes doivent faire au moins
 - 150 à 300 min / sem AP endurance intensité modérée
 - OU 75 à 150 min / sem AP endurance intensité élevée
 - OU Combinaison même volume AP endurance d'intensité modérée à élevée
- Des bénéfices santé supplémentaires sont obtenus avec AP intensité modérée au delà de 300 min/sem
- + Force et endurance musculaire : 2 j / sem

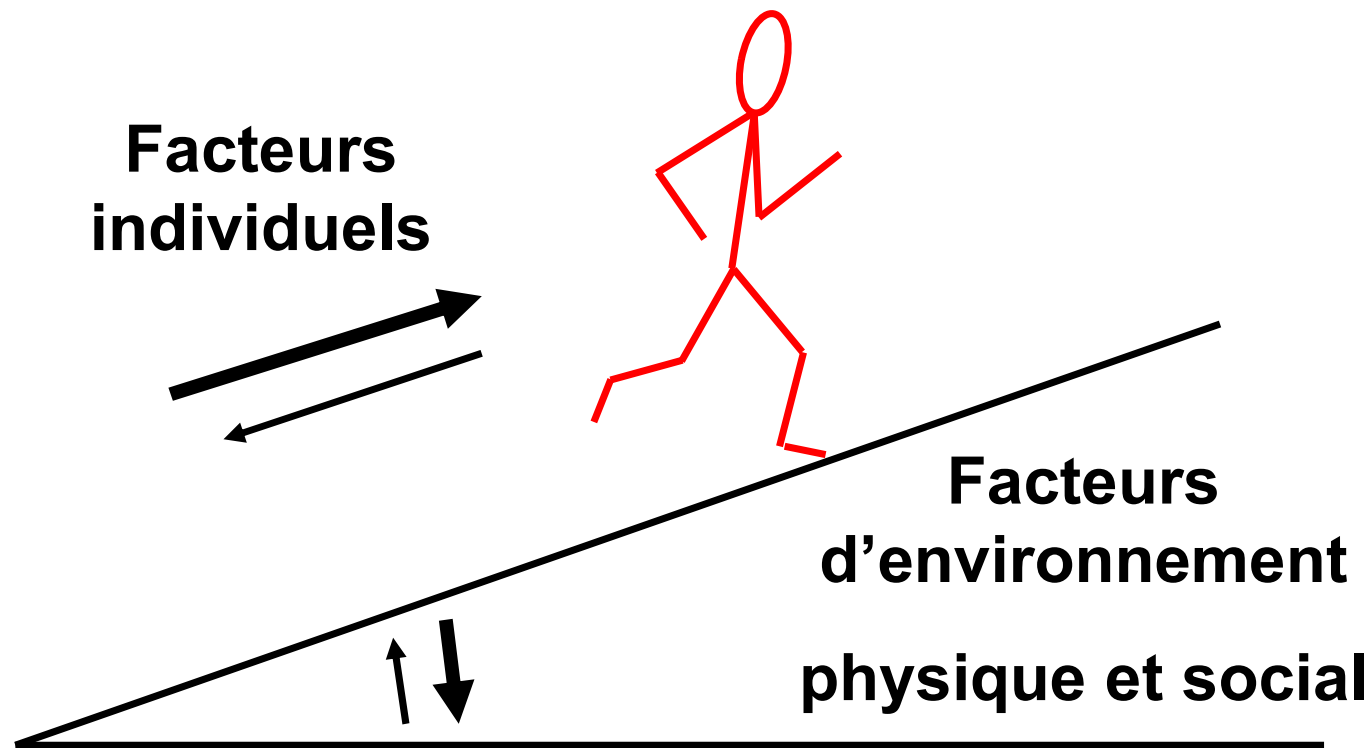
% adultes physiquement actifs en France

Comparaison 2006/2015



Déterminants d'activité physique

Déterminants de l'activité physique



d'après Martin B. 2006

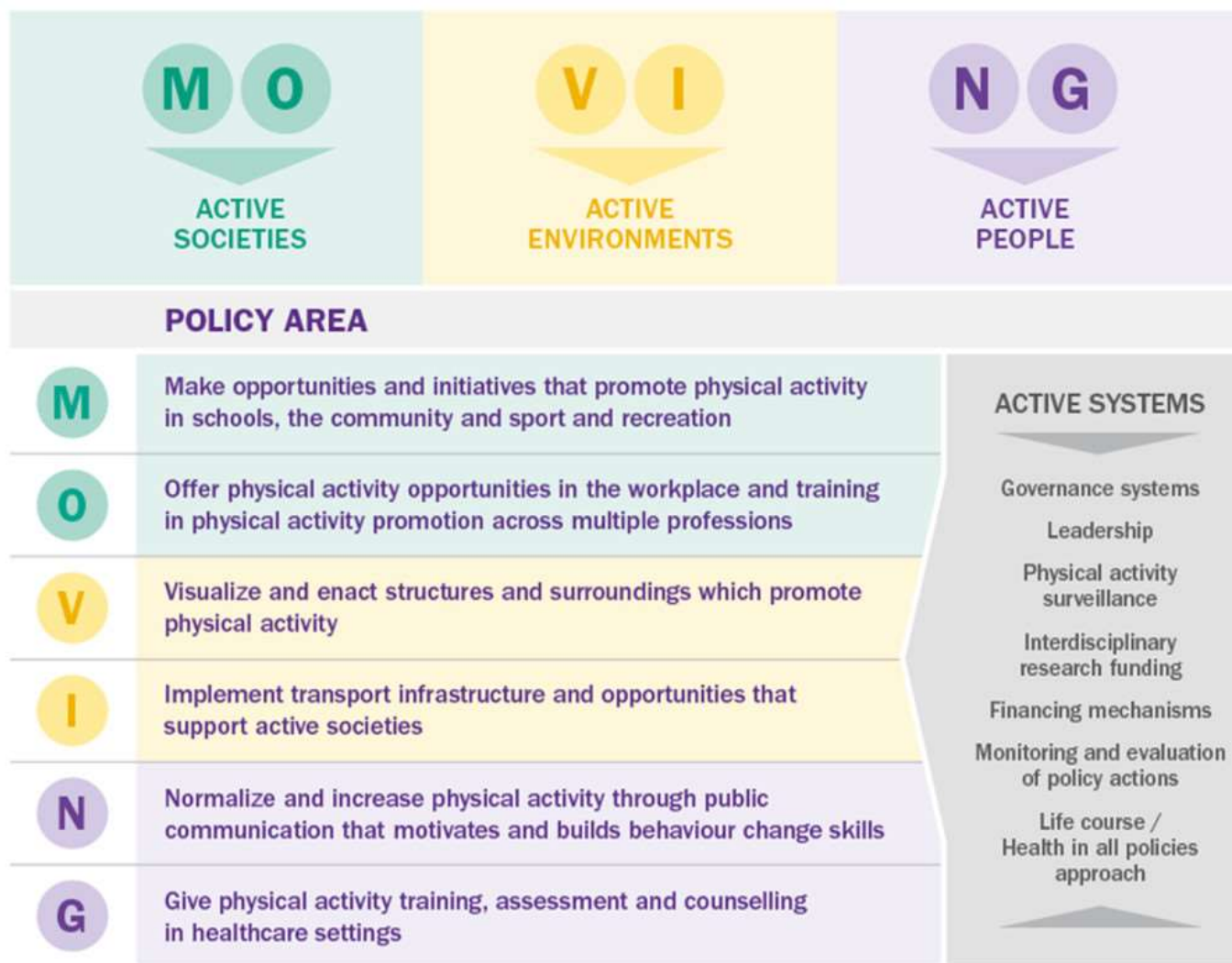
Déterminants modifiables de l'activité physique habituelle

- Individuels, intrapersonnels
 - Socio-démo : âge, sexe, statut socio-économique
 - Connaissances, croyances, valeurs, attitudes...
 - Habiletés/compétences
 - Intentions, sentiment d'efficacité
- Environnement « physique » ou bâti
 - Habitat/ Urbanisation/ Occupation du sol
 - Transport / trafic
 - Infrastructure loisirs, sports, espaces verts/parcs...
 - Pollution (air, eau, terre...)
- Environnement « social »
 - Cellule familiale, « communauté », voisins...
 - Associations, clubs...offre

D'après Saelens, 2002; Trost, 2003; HEPA-Europe 2006

Pistes d'action

MOVING Physical Activity Policy Framework



Interventions au niveau individuel (soins)

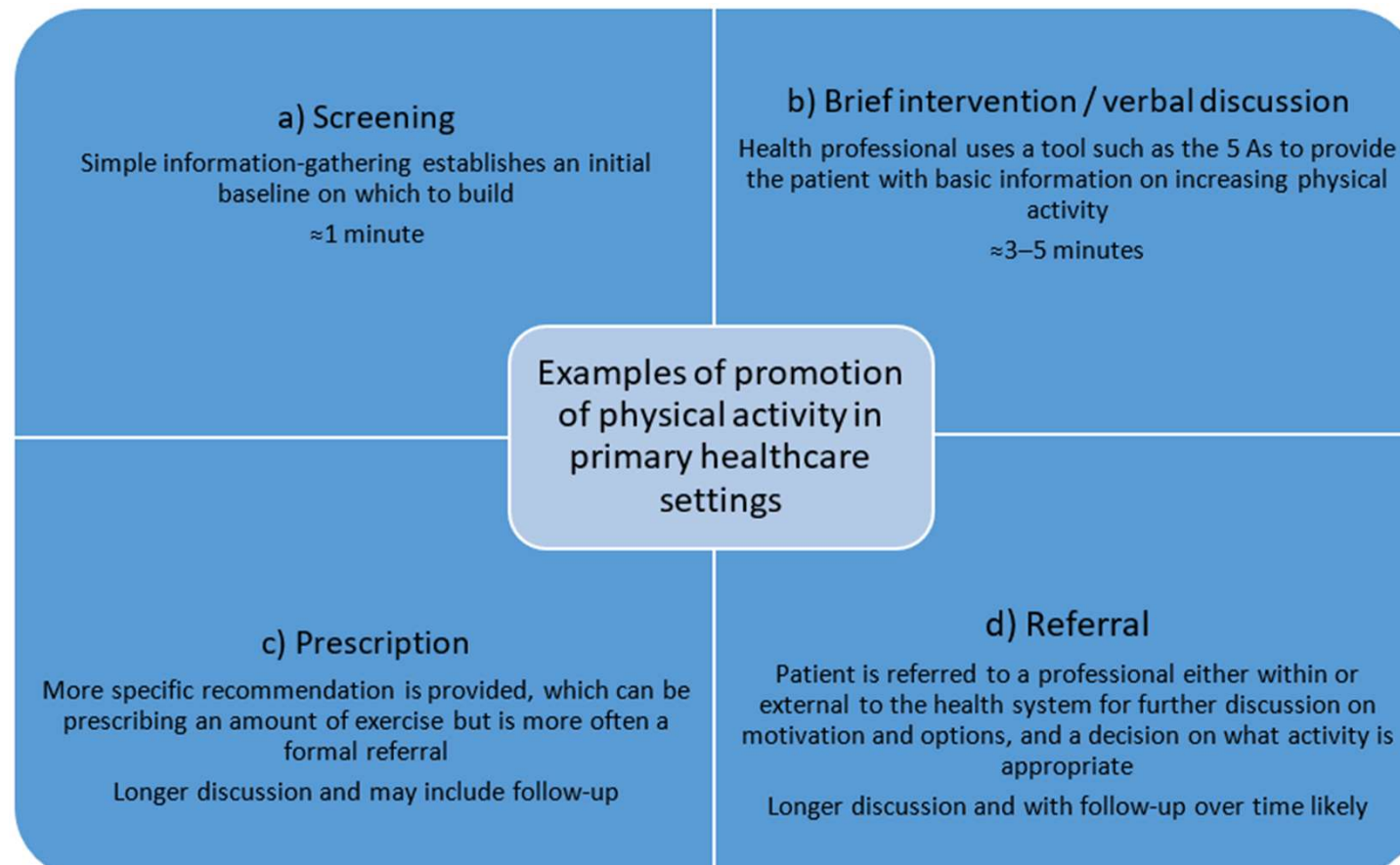
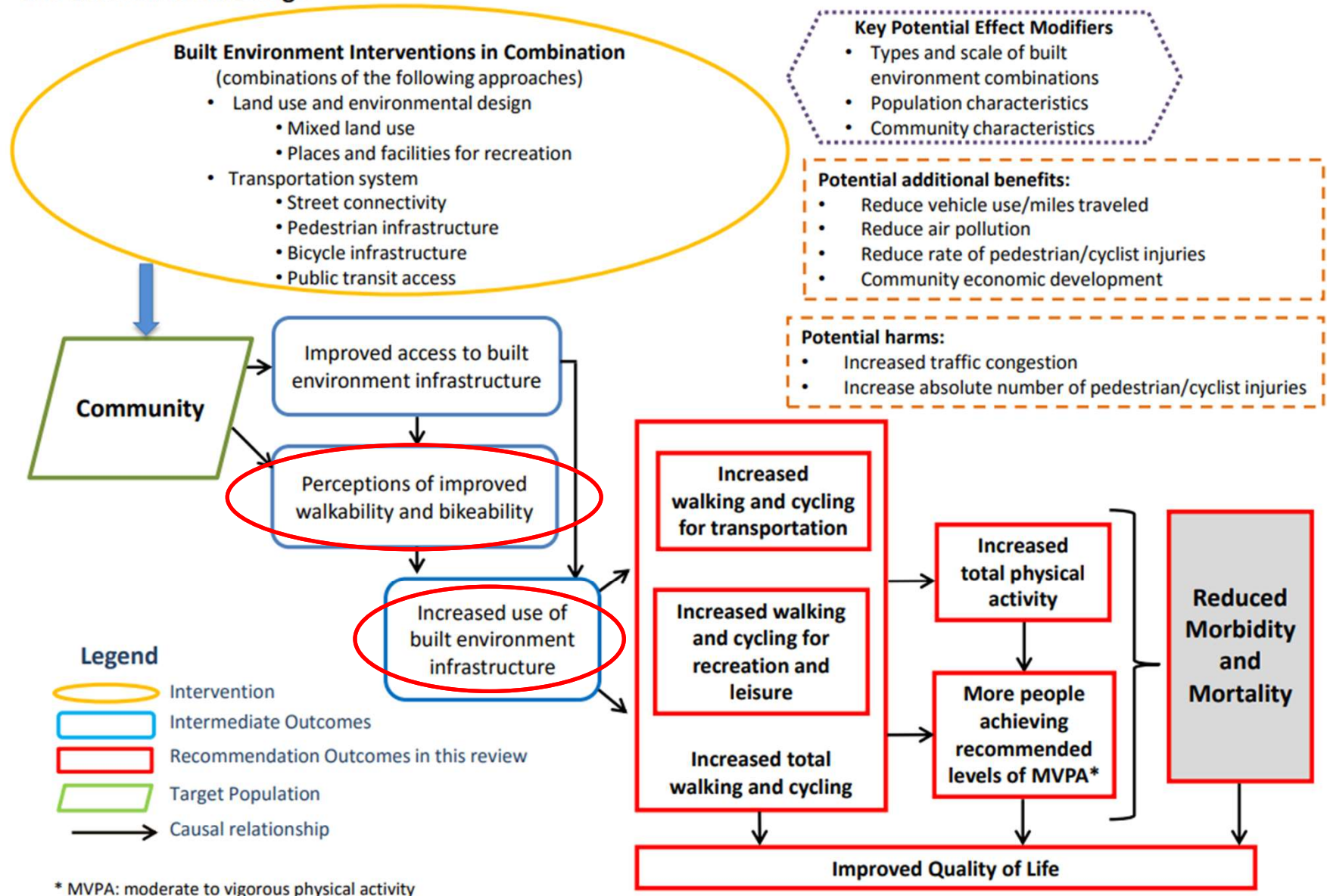


Table 2. Built Environment Approaches to Increase Physical Activity in Combination by Intervention Type

Pedestrian and Bicycle Transportation System Intervention Component		Land Use and Environment Design Intervention Component	
Intervention	Selected Examples	Intervention	Selected Examples
Street pattern design and connectivity	Designs that increase street connections and create multiple route options, shorter block lengths	Mixed land use	Residential, commercial, cultural, institutional, or industrial land uses that are physically and functionally integrated to provide a complementary or balanced mix of restaurants, office buildings, housing, and shops
Pedestrian infrastructure	Sidewalks, trails, traffic calming, intersection design, street lighting, and landscaping	Increasing residential density	Smart growth communities and new urbanist designs, relaxed planning restrictions in appropriate locations to reduce sprawl, sustainable compact cities and communities with affordable housing
Bicycle infrastructure	Bicycle systems, protected bicycle lanes, trails, traffic calming, intersection design, street lighting, and landscaping	Proximity to community or neighborhood destinations	Community destinations such as stores, health facilities, banks, and social clubs that are accessible and close to each other
Public transit infrastructure and access	Expanded transit services, times, locations, and connections	Parks and recreational facility access	Public parks, public recreational facilities, private fitness facilities

Data derived from the Community Preventive Services Task Force.¹³

Analytic Framework: Built Environment Approaches Combining Transportation System Interventions with Land Use and Environmental Design



(Nombreux) co-bénéfices d'une ville plus active

- Diminution émissions CO2
- Propreté air
- Amélioration lien social
- Allongement durée de vie autonome
- Société plus productive
- ...