

Avant-propos

Dans les pays industrialisés, l'évolution du mode de vie s'accompagne d'un abandon progressif de la dépense physique dans les activités professionnelles comme dans celles de la vie courante. Si le labeur physique excessif dans les périodes antérieures a contribué à un vieillissement prématuré de la population, aujourd'hui, l'accroissement du travail sédentaire tend à priver une majorité d'individus d'une stimulation physique nécessaire au bon équilibre et à la santé. L'épidémie d'obésité et l'accroissement de maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, sont souvent mis en relation avec ce phénomène.

Cette réalité interpelle les pouvoirs publics et les professionnels des champs sanitaire et sportif qui s'interrogent sur leur capacité à agir sur les habitudes de vie, le bien-être et la santé de la population par différentes stratégies de promotion de l'activité physique. « Bouger » est ainsi devenu un nouvel enjeu de santé publique.

S'il est communément admis que l'activité physique régulière est bonne pour la santé, notamment pour prévenir ou contribuer au traitement de certaines maladies chroniques, la relation entre activité physique ou sportive et santé est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît. Cette relation dépend en effet de nombreux paramètres individuels tels que l'âge, le genre, l'état de santé, les déterminants psychosociologiques mais également des caractéristiques de l'activité elle-même, son volume et sa fréquence au cours de la vie.

Le ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative^b a sollicité l'Inserm pour la réalisation d'une expertise collective, à partir des connaissances scientifiques et médicales, concernant les effets sur la santé de l'activité physique et sportive en termes de bénéfices et de risques. Le dopage qui constitue un domaine d'investigation en tant que tel est exclu du cadre de l'expertise.

L'Inserm a réuni un groupe pluridisciplinaire d'experts compétents dans le champ de la sociologie, épidémiologie, physiologie, clinique, biologie, psychologie, santé publique. Au cours de 13 séances de travail, le groupe a analysé et synthétisé la littérature scientifique et médicale internationale pour aborder les questions suivantes :

- Quelles sont les conséquences de l'évolution des modes de vie sur l'activité physique dans la vie courante ?

b. Désignation en vigueur jusqu'au mois de juin 2007.

- Quelles sont les données chiffrées récentes sur l'activité physique et sportive en France selon le sexe, l'âge et le niveau socioéconomique ? Comment la France se situe-t-elle par rapport aux autres pays ?
- Quel est le contexte socio-historique de la pratique sportive en France et quels sont les fondements des politiques du « sport » ?
- Quels sont les déterminants psychosociologiques et environnementaux qui conditionnent l'adhésion à l'activité physique et sportive ? Quelles sont les stratégies de promotion de l'activité physique qui en découlent ?
- Quels sont les outils et méthodes pour mesurer l'activité physique en particulier celle de la vie courante ?
- Quelles sont les évidences épidémiologiques concernant le lien entre activité physique et diminution de la mortalité ?
- Quels sont les effets de l'activité physique sur le bien-être, la qualité de vie, le sommeil ?
- Que sait-on des effets de l'activité physique sur les grandes fonctions de l'organisme : fonction musculaire, capital osseux, système ostéo-articulaire, système cardiovasculaire, fonctions cérébrales, système immunitaire, contrôle du poids...? Quels sont les effets en terme de prévention des maladies ?
- Quels sont les données sur les bienfaits et les risques de l'activité physique chez les patients atteints de maladies cardiovasculaires, cancers, pathologies broncho-pulmonaires, troubles musculo-squelettiques, obésité ? Quels sont les types de pratiques, la fréquence et l'intensité nécessaires pour protéger contre ces maladies ou leurs facteurs de risque et pour contribuer au traitement ?
- Quels sont les traumatismes et leurs conséquences liés au sport et à l'activité physique ? Existe-t-il des contextes favorisant la dépendance au sport (contexte social, type de personnalité, sexe, âge) ?
- Que connaît-on sur les déterminants génétiques associés à la performance ?
- Quels sont les bénéfices et risques de l'activité physique dans certaines populations (enfants, femmes, athlètes, personnes âgées, personnes handicapées) au niveau de la santé physique et mentale ? Quelles caractéristiques doit présenter l'activité physique aux différents âges pour être bénéfique sur la santé ?
- Quelles sont les recommandations fondées sur les connaissances pour la population générale adulte, les enfants, les personnes âgées et les populations pathologiques ?

Pour compléter son analyse, le groupe d'experts a auditionné plusieurs intervenants dans les domaines de la recherche sur les stratégies de promotion de l'activité physique et les approches environnementales, les effets de l'activité physique sur le sommeil et les études en économie de la santé.