



# Prévenir la sédentarité

## Où en est-on en Europe ?

Paris-6 Avril 2018

Conférence européenne sur l'activité physique & sportive

---

*Prevent sedentary lifestyle: where are we at in Europe?  
European Conference on Physical Activity and Sport*

**#PrévenirSédentaritéEU**



# Agir sur le cadre de vie et les comportements pour faire "bouger" les Européens : tour d'horizon



Allemagne, Finlande, France, Italie, Pays-Bas,  
Portugal, Royaume-Uni

Cette conférence animée par Alex Taylor, journaliste franco-britannique  
a réuni des experts de 7 pays d'Europe.

# ► Première conférence européenne sur l'activité physique et sportive organisée par Attitude Prévention

**Attitude Prévention** est une association dont les adhérents sont les sociétés membres de la Fédération Française de l'Assurance. Elle a notamment pour mission de concevoir et de déployer des actions de sensibilisation aux risques routiers, domestiques et santé vers le grand public au nom des assureurs français.

**L'activité physique et sportive est au cœur d'une série d'actions que l'association met en œuvre depuis 2012**

- Baromètre annuel sur le niveau d'activité physique et sportive des Français mené en partenariat avec l'IRMES (Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport).
- Programme pédagogique "Bouge avec les Zactifs !" pour les enfants de 6-10 ans.

# Agir sur le cadre de vie et les comportements pour faire "bouger" les Européens : tour d'horizon



## Prévenir la sédentarité Où en est-on en Europe ?

Paris-6 Avril 2018

Conférence européenne sur l'activité physique & sportive

### « *Verbatims clés* »





# Patrick Jacquot

Président d'Attitude Prévention

« L'enjeu de la prévention de la sédentarité nous concerne tous, à tous les âges de la vie...

Nous pensons que le sujet de la prévention de la sédentarité ne doit pas se traiter pays par pays, mais de manière globale au niveau européen, voire mondial. »





# Jean-François TOUSSAINT

Directeur de l'IRMES

(Institut de Recherche bio-Médicale et d'Épidémiologie du Sport)

« La sédentarité progresse.  
La France se trouve au milieu du  
panel européen. Plus d'un tiers de  
nos concitoyens passe plus de 5h30  
par jour assis sur une chaise. »





# Prof. Dr Paulo Rocha

Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Lisbonne,  
Programme National Sport pour Tous, Institut Portugais du Sport et de la jeunesse

« Les coûts induits par l'inactivité physique sur une année sont plus importants que l'argent qui a été nécessaire pour sauver le Portugal suite à la crise financière. »





# Jean-François TOUSSAINT

Directeur de l'IRMES

(Institut de Recherche bio-Médicale et d'Épidémiologie du Sport)

« La mobilité active est essentielle...

La transmission des savoirs aux prochaines générations est importante pour trouver les conditions d'un environnement et d'un contexte qui soient favorables à ces mobilités... Plus il y aura de vélos sur les voies publiques et moins il y aura d'accidents de cyclistes. Ce point est très clair dans tous les pays et toutes les villes. »







# Prof. Dr Paulo Rocha

Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Lisbonne,  
Programme National Sport pour Tous, Institut Portugais du Sport et de la jeunesse

« Avec les enfants, il faut commencer très tôt... Il faut instituer du sport dans des cours autres que l'éducation physique. Des initiatives de ce type ont été prises au Portugal, par exemple des cours debout ou des cours en courant. »





# Ute Winkler

Chef d'unité, Ministère fédéral de la Santé

« En Allemagne, nous disposons depuis 10 ans d'un plan d'action national sur la nutrition et les activités physiques... Un programme « sport pour la santé » a également été mis en œuvre par la confédération sportive olympique allemande...La participation de toutes les parties prenantes est une recette du succès. »





# Prof. Dr. Hans Savelberg

Département des sciences du mouvement, Maastricht University

« Différents articles scientifiques publiés récemment montrent que l'activité physique, si elle est nécessaire, n'est pas suffisante... Il faut vraiment essayer d'interrompre fréquemment les temps de station assise, afin de brûler les calories excédentaires. »





# Norbert Bontemps

Président de la Commission santé d'Attitude Prévention

« L'association Attitude Prévention a choisi l'activité physique comme fil conducteur de ses actions de prévention santé depuis plusieurs années... nous sommes très attachés à la transmission des bons gestes aux jeunes, qui sont les adultes de demain. »





# Luigi Di Falco

Directeur du Département vie et non-vie,  
Associazione Nazionale fra le Imprese Assicuratrici (ANIA)

« Le problème de sédentarité est très marqué en Italie... Ce n'est pas simplement en augmentant les dépenses de santé que l'on combattrait certains problèmes. Il faut parler de prévention pour améliorer la santé de nos concitoyens. Il faut que les gens soient plus au courant des conséquences d'un mode de vie trop sédentaire et de l'insuffisance d'activité. »





# Dr Florian Reuther

Directeur général de PKV-Verband

« Notre programme « Vie en équilibre » comprend une partie ciblant les personnes âgées de plus de 65 ans qui ne vivent pas en maison de retraite. Il s'agit ainsi de promouvoir l'activité physique à l'occasion des actes de la vie quotidienne, comme le port du sac de courses, la montée des escaliers, etc. »





# Mike Diaper

Directeur Exécutif Sport England

« La campagne « This girl can » se focalise sur ce que les femmes peuvent faire, plutôt que sur ce qu'elles ne peuvent pas faire... Concentrée sur les femmes de 14 ans à 40 ans... elle vise à augmenter le niveau d'activité et de sport, ainsi qu'à modifier leur perception de l'activité physique et sportive. »





# Prof. Dr. Giancarlo Condello

Département des mouvements, des sciences humaines et de la santé, Division du mouvement humain et des sciences du sport, Université de Rome "Foro Italico"

« Nous nous sommes penchés sur les facteurs qui promeuvent ou inhibent certains comportements... nous avons étudié en détail l'activité physique...le déterminant de l'environnement était le plus important et constituera donc une priorité de recherche. »







# Prof. Tommi Vasankari

UKK Institut pour la promotion de la santé, Finlande

« Nous passons en moyenne 60 % de notre temps en station assise. L'activité physique légère représente 18 % du temps et les activités modérées et intensives, 6 % à 7 % du temps. »





# Ute Winkler

Chef d'unité, Ministère fédéral de la Santé

« Nous avons besoin d'approches trans-sectorielles, qui garantiront un changement durable. Une vision de long terme est également nécessaire. »





# Prof. Dr Paulo Rocha

Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Lisbonne,  
Programme National Sport pour Tous, Institut Portugais du Sport et de la jeunesse

« Il convient donc de mieux s'organiser, pour recenser les programmes existants... il faut favoriser le partage de bonnes informations. »





# Prof. Dr. Giancarlo Condello

Département des mouvements, des sciences humaines et de la santé, Division du mouvement humain et des sciences du sport, Université de Rome "Foro Italico"

« Il faut aussi faire connaître ce que nous faisons, pour faire en sorte que ces connaissances et les rapports d'études ne restent pas lettre morte. Il est important de les intégrer dans une vision européenne. »





# Prof. Dr. Hans Savelberg

Département des sciences du mouvement, Maastricht University

« Nous avons la connaissance et l'entretenons... Le plus important, c'est que nous trouvions des moyens de convaincre l'opinion publique d'utiliser ces ressources. »





# Mike Diaper

Directeur Exécutif Sport England

« Aucun d'entre nous ne prétend avoir la solution. En revanche, ensemble, nous détenons une partie de la solution...nous devons envisager le long terme...le changement dans les comportements prendra cinq à sept ans. »





# Prof. Tommi Vasankari

UKK Institut pour la promotion de la santé, Finlande

« En Finlande, c'est 75 % de la population qui est inactive. Cependant, si nous travaillons ensemble en utilisant les expériences décrites aujourd'hui, nous pourrions faire évoluer ces chiffres. Ce travail appelle une coopération très étroite entre les différents pays. »





# Norbert Bontemps

Président de la Commission santé d'Attitude Prévention

« Chacun d'entre vous a identifié des éléments à creuser une fois de retour dans son pays. C'était une première fois. Je souhaite que ce ne soit pas la dernière et qu'il y ait une deuxième fois, à Paris, ou ailleurs. »





