

# Prévenir la sédentarité : où en est-on en Europe ?

---

## Restitution des échanges

Conférence européenne  
sur l'activité physique & sportive  
Paris - 6 avril 2018

#PrévenirSédentaritéEU



# Sommaire

---

<b>Ouverture</b>	<b>3</b>
<b>Patrick JACQUOT</b> Président d'Attitude Prévention	<b>3</b>
<b>Panorama européen du niveau d'activité physique et sportive et présentation du baromètre Attitude Prévention/IRMES</b>	<b>5</b>
<b>Jean-François TOUSSAINT</b> Directeur de l'IRMES (Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport)	<b>5</b>
<b>Panel 1 : Portugal et France</b>  	<b>10</b>
<b>Prof. Dr Paulo ROCHA</b> Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Lisbonne, Programme National Sport pour Tous, Institut portugais du sport et de la jeunesse	<b>10</b>
<b>Jean-François TOUSSAINT</b> Directeur de l'IRMES (Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport)	<b>12</b>
<b>Panel 2 : Allemagne et Pays-Bas</b>  	<b>16</b>
<b>Ute WINKLER</b> Chef d'unité, Ministère fédéral de la Santé	<b>16</b>
<b>Prof. Dr. Hans SAVELBERG</b> Département des sciences du mouvement, Maastricht University	<b>18</b>
<b>Les initiatives des fédérations d'assureurs</b>   	<b>22</b>
<b>Norbert BONTEMPS</b> Président de la Commission santé d'Attitude Prévention	<b>22</b>
<b>Luigi Di FALCO</b> Directeur du Département vie et non-vie, Associazione Nazionale fra le Imprese Assicuratrici (ANIA)	<b>24</b>
<b>Dr Florian REUTHER</b> Directeur général de PKV-Verband	<b>26</b>
<b>Panel 3 : Royaume-Uni et Italie</b>  	<b>28</b>
<b>Mike DIAPER</b> Directeur Exécutif Sport England	<b>28</b>
<b>Prof. Dr. Giancarlo CONDELLO</b> Département des mouvements, des sciences humaines et de la santé, Division du mouvement humain et des sciences du sport, Université de Rome "Foro Italico"	<b>31</b>
<b>Questions/réponses</b>	<b>32</b>
<b>Panel 4 : Finlande et France</b>  	<b>36</b>
<b>Prof. Tommi VASANKARI</b> UKK Institut pour la promotion de la santé	<b>36</b>
<b>Jean-François TOUSSAINT</b> Directeur de l'IRMES (Institut de Recherche biomédicale et d'Epidémiologie du Sport)	<b>38</b>
<b>Questions/réponses</b>	<b>38</b>
<b>Conclusion</b>	<b>40</b>
<b>Conclusions et perspectives</b>	<b>42</b>
<b>Norbert BONTEMPS</b> Président de la Commission santé d'Attitude Prévention	<b>42</b>

## Alex TAYLOR

Mesdames et messieurs, bonjour et bienvenue à cette première conférence européenne sur l'activité physique et sportive. Notre journée sera dédiée à la grande question de la prévention de la sédentarité. Où en sommes-nous en Europe ? Pour répondre à cette question, nous avons un programme particulièrement chargé avec des interventions d'experts venus d'Allemagne, de Finlande, de France, d'Italie, des Pays-Bas, du Portugal et du Royaume-Uni. Nous espérons que cette journée pleine de surprises sera stimulante et active. N'hésitez pas à créer le buzz sur les réseaux sociaux avec le hashtag #PrévenirSédentaritéEU.

Lançons-nous dès maintenant dans le vif du sujet en accueillant Patrick Jacquot, président d'Attitude Prévention.

# Ouverture

---

## Patrick JACQUOT Président d'Attitude Prévention

Bonjour à tous.

Je suis très heureux de vous accueillir ce matin à la Maison de l'Assurance pour la première conférence européenne sur l'activité physique et sportive, qui est organisée par notre association Attitude Prévention. Attitude Prévention, que j'ai le plaisir de présider, est l'association de prévention qui regroupe tous les assureurs français.

Les assureurs sont depuis de nombreuses années impliqués dans la prévention. Chaque assureur mène en son nom des actions de prévention, et ils se mobilisent tous ensemble, sous l'égide d'Attitude Prévention, pour que la culture du risque soit plus forte en France et que les comportements de prévention soient transmis le plus largement possible pour réduire le nombre d'accidents de la route, d'accidents de la vie courante et limiter les problèmes de santé, cela pour sauver toujours plus de vies et profiter de la vie en pleine santé le plus longtemps possible.

Le sujet de l'activité physique et de la prévention de la sédentarité qui nous occupera aujourd'hui est un véritable enjeu de santé publique. Il est bien présent au cœur des 25 mesures phares de la politique de prévention du gouvernement français présentée le 26 mars dernier par le comité interministériel de la santé. Ce sont notamment les plus jeunes qui sont ciblés. Des actions de promotion de l'activité physique pour réduire le poids et l'obésité chez les enfants sont au programme. Il s'agit d'une thématique que nous portons depuis longtemps chez Attitude Prévention car nous sommes convaincus que le *continuum* éducatif est essentiel en matière de prévention, que la transmission des bons gestes et des bonnes attitudes dès le plus jeune âge, avec bienveillance et pédagogie, est un gage de succès. Norbert Bontemps, qui préside notre commission santé, vous présentera notre dispositif destiné aux 6-10 ans.

L'enjeu de la prévention de la sédentarité nous concerne tous, à tous les âges de la vie et dans toute l'Europe. C'est la raison pour laquelle Attitude Prévention a réalisé un baromètre sur le niveau d'activité physique et sportive des Français pendant 5 ans avec l'IRMES. Nous vous en présenterons les principaux enseignements.

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. Lorsque l'on sait que la sédentarité constitue un facteur de risque de mortalité au même titre que le cholestérol élevé, le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité et le tabagisme, et que selon

l'Organisation Mondiale de la Santé, elle est responsable de 600 000 décès par an en Europe, l'on ne peut que se mobiliser face à ce fléau et conjuguer nos efforts pour faire de la promotion de l'activité physique et sportive régulière un axe majeur de la prévention dans le domaine de la santé.

Aujourd'hui, nous avons l'honneur d'accueillir plusieurs experts européens qui travaillent sur le sujet de la prévention de la sédentarité. Ils vont nous faire partager les expériences et les actions qui sont menées dans leurs pays. Nous accueillons également les représentants des fédérations d'assureurs d'Italie (ANIA) et d'Allemagne (PKV).

Tout au long de la journée, nous essaierons de comprendre comment agir sur le cadre de vie pour faire changer les comportements, et quelles sont les actions de sensibilisation les plus porteuses.

Toutes les conditions sont donc réunies pour avoir des échanges riches et approfondir notre réflexion sur les problématiques de prévention de la sédentarité en Europe. Je vous souhaite à tous une excellente journée. N'hésitez pas à intervenir et à poser des questions. Les débats n'en seront que plus riches et plus constructifs.

# Panorama européen du niveau d'activité physique et sportive et présentation du baromètre Attitude Prévention/IRMES

---

**Jean-François TOUSSAINT**

**Directeur de l'IRMES (Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport)**

Bonjour à toutes et à tous.

Ce sujet est celui de la manière dont nous allons raisonner autour de ces questions de progression de la sédentarité. Le contexte est celui dans lequel les rythmes de croissance ne sont plus tout à fait ceux que nous avons il y a quelques décennies. L'évolution de l'espérance de vie montre que nous sommes très clairement à la recherche de moyens de plus en plus importants pour nous permettre de maintenir notre niveau, voire peut-être de l'augmenter, alors que nous semblons commencer à plafonner. L'une des causes principales tient au constat effectué d'année en année par l'eurobaromètre : le pourcentage de personnes qui sont de plus en plus inactives n'a cessé de progresser de 2010 à 2014. Rien qu'en France, leur part a progressé de 8 % en 4 ans. De moins en moins de personnes sont régulièrement actives. Nous dressons le même constat chaque année, de conférence en conférence, mais nous ne parvenons pas à y remédier. D'ici 2025, l'année qui suivra les Jeux Olympiques de Paris, nous serons peut-être au minimum absolu. Il faudra mettre dans cette balance tous les environnements, culturels, festifs et sportifs, que seront, dans la perspective des Jeux, les capacités d'organisation de cette grande manifestation, qui réhaussera, dans une France beaucoup plus festive, la qualité de vie de nos concitoyens autour de ces questions.

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. Il existe un gradient nord-sud en Europe, contrairement à ce que l'on pense et à ce que l'on mesure sur l'inactivité, qui montre bien que les conditions environnementales sont l'un des éléments très forts des pays du nord, qui ne bénéficient pas d'ensoleillement et de circonstances facilitantes pour l'activité en hiver. Le gradient est donc favorable aux conditions extérieures dans le sud.

Il y a ce qui est déclaré par le biais des questionnaires. De très nombreux outils ont permis de faire ce constat. Dans le déclaré, on voit bien que la prévalence ne cesse d'augmenter, à 21 % à l'échelle mondiale. La sédentarité devient très importante dans certaines zones (péninsule arabique, Amérique du Nord, Brésil). Cette sédentarité est déclarée, mais elle est également mesurée de manière très précise avec des outils comme les GPS ou les accéléromètres. Avec 111 pays et 68 millions de jours détaillés par personne, nous avons maintenant des cartographies extrêmement importantes qui rejoignent, par les mesures exactes, ce qui était donné par les questionnaires et par les mesures déclarées. Il existe évidemment une relation très forte avec les taux d'obésité dans la population. L'Arabie Saoudite, le Qatar et les Etats-Unis présentent les taux les plus élevés et les pays d'Asie les taux les plus faibles. L'Europe se situe au milieu de cette distribution. Elle n'est pas un mauvais élève, mais elle peut très clairement mieux faire. C'est dans cette perspective que nous inscrivons notre capacité à lutter contre les taux d'inactivité, qui ne cessent de se renforcer.

L'activité ne cesse de diminuer, y compris dans les environnements de travail, soit parce que les contraintes mécaniques diminuent en même temps que les emplois deviennent de plus en plus tertiaires, soit parce que les conditions pour se rendre sur son lieu de travail sont de moins en moins actives.

Les Pays-Bas ont été, comme la Finlande, l'un des premiers pays à créer un ministère dédié aux conditions de santé et aux bénéfices sanitaires que l'on peut attendre du sport. Pourtant, très peu d'évolutions apparaissent au sein de la population. Il faut donc continuer inlassablement à remettre ce chantier en place.

Nous avons pourtant la démonstration que l'activité, que ce soit ou non par le biais d'une inscription à un club de sport, réduit la mortalité. Une étude britannique effectuée auprès de 80 000 personnes le prouve. La réduction va de 15 à 50 %. Le fait d'être inscrit dans une structure, qu'elle soit compétitive ou non, est donc associé à une diminution très forte de la mortalité, et cela inclut l'utilisation au quotidien de la marche ou du vélo dans des déplacements actifs. Une étude menée pendant 5 ans auprès de 200 000 personnes le prouve. Cette réduction considérable de la mortalité concerne toutes les manières d'utiliser les modes de transport actif. C'est à partir de ces idées-là que l'on peut mener les politiques que nous avons eu le plaisir de proposer à la Commission Européenne, et qui ont abouti à la première recommandation qui a suivi le traité de Lisbonne. Cette recommandation n'a pas été prise sur le monde compétitif ou la prévention du dopage. Elle a été prise sur les questions de santé et de bénéfices sanitaires. L'ensemble des ministres des sports européens ont adopté cette valeur très importante comme repère de leur engagement. Sur le plan éducatif, l'inclusion dans les options laissées par les programmes Erasmus dévelppe une possibilité extraordinairement intéressante.

La Commission Européenne se penche de plus en plus sur le sujet du développement de l'activité physique. Elle en fait bénéficier l'OMS, et l'OMS en effectue un retour par le biais du développement des outils de mesure (points focaux, photographies de l'ensemble des pays européens). Des outils de comparaison de plus en plus précis se développent, permettant d'insuffler un langage commun à l'échelle du continent et de mesurer les mêmes choses de manière comparable. C'est ce qui s'inscrira dans la stratégie 2025 de l'OMS.

Sur ces éléments-là, qu'il s'agisse de la réduction des niveaux d'inactivité ou des moyens nécessaires pour les environnements favorables, nous avons exploré la voie des partenariats entre les pouvoirs publics et le secteur privé afin que l'ensemble des acteurs qui peuvent intervenir aient leur place dans cette ouverture et que les mesures qui peuvent l'être soient mises en œuvre.

Nous allons, à partir de programmes et de stratégies très claires, déterminer deux ou trois éléments d'une possible réussite. Nous voyons bien combien il est difficile de faire changer les comportements des citoyens européens. Avec de la coordination, avec une cible sur les environnements de loisirs, de travail et les modes actifs de déplacement, nous allons cibler deux groupes principaux : les personnes âgées et les plus jeunes. La dégradation des plus jeunes se poursuit à mesure que la propension à ne stimuler que les neurones par le biais de l'utilisation des écrans ou de la communication fait manquer de manière terriblement importante les minimums requis de dépense énergétique nécessaire à la qualité de vie.

On a l'impression, en France, que ces choses commencent petit à petit à être intégrées. Entre la ministre des sports et la ministre de la santé, de plus en plus d'éléments semblent converger vers un développement plus important et plus concret, qui inscrit le sport dans toutes les politiques. C'était une recommandation de l'Union Européenne que de mettre sur les coordinations politiques des spécificités qui répondent aux besoins de chacun des pays et à leurs capacités d'adaptation locale.

Sur les développements éducatifs, on voit que des éléments spécifiques peuvent apporter autour des organisations sportives et d'éléments très uniques comme ceux que l'ensemble des structures françaises ont pu apporter à l'échelle d'Erasmus et de l'Union

Européenne sur le projet de double carrière pour les sportifs de haut niveau, avec une réflexion générale sur la manière dont le sport, intervenant dans toutes les conditions de vie, est aussi associé pour l'ensemble des jeunes générations à une meilleure capacité de développement des possibilités cognitives. Les enfants travaillent mieux à l'école et obtiennent de meilleurs résultats lorsqu'ils sont actifs ou lorsqu'ils sont sportifs. Nous en avons à présent une démonstration très claire et évidente.

Lutte contre la sédentarité, inclusion sociale et environnementale, égalité entre les sexes : nous allons voir comment s'opère cette distribution d'options, avec des conséquences qui sont nouvelles, alors que les perspectives économiques et les coûts entraînés par la sédentarité viennent d'être publiés en Finlande. Les questions sont à la fois économiques et environnementales. Nous savons comment la santé individuelle contribue à la santé collective. La vaccination en est l'un des éléments. A présent, nous avons des effets plus importants liés à la santé environnementale, qui retentit sur des effets bénéfiques qui seront d'autant plus importants. La durabilité des grands événements nous ramène à la réflexion sur les Jeux Olympiques de Paris.

Qu'en est-il sur le plan du paysage européen ? Globalement, avec nos 8 000 pas en moyenne, nous nous situons dans la valeur moyenne européenne. La Suisse montre que l'on a peut-être des choses à apprendre sur la qualité de vie et les politiques qui ont été développées. A Copenhague, les transports actifs représentent 47 % des transports quotidiens. A Paris, nous en sommes à 3 % hors marche, ce qui nous laisse beaucoup de marge. Ce sont des éléments sur lesquels nous avons des développements à mettre en place. Le vélo dans Paris, on ne l'a pas encore vu sur les voies principales. C'est un élément sur lequel une stratégie de ville et une stratégie nationale permettront de répondre, y compris sur le débat banlieue-Paris.

Certains pays ont choisi des plans de déplacement. Ainsi, la Belgique oblige les entreprises de plus de 100 personnes à réactualiser tous les 3 ans leurs réflexions visant à faciliter le développement des transports actifs. Il s'agit d'encourager les travailleurs, les employés et les visiteurs des entreprises à réduire le trafic généré par l'activité économique de l'entreprise. Des moyens ont été choisis pour cela : parkings pour les vélos, vestiaires, formations, indemnités kilométriques. Ils produisent des effets. Ainsi, en 5 ans, l'utilisation de la voiture autour de ces entreprises a été réduite de près de 20 %.

Au Royaume-Uni, le grand programme *change4life* a proposé énormément d'options autour de *cycle to work*, avec des exonérations fiscales.

L'Allemagne a admis très tôt l'idée de la prévention primaire et secondaire par le biais de l'activité physique dans ses politiques d'assurance pour les caisses publiques et les acteurs privés. Les critères ont été normalisés depuis quelques années pour permettre une prise en charge.

L'eurobaromètre, qui a été initié il y a plus de 5 ans, donne la même valeur que celle que nous avons obtenue, à partir de la mesure au quotidien via un podomètre, pour l'échantillon représentatif de la population dans notre baromètre. Cet effet a fluctué sur les 5 ans, avec des variations climatiques, sans que l'on ne voie d'impact très fort des différentes politiques. Il y a encore des kilomètres à parcourir. Il y a encore ces fameuses 30 minutes, qui sont les recommandations, à ajouter à notre quotidien sur le plan des capacités de déplacement. 75 % de nos concitoyens marchent moins que les fameux 10 000 pas, qui ne sont qu'un repère facile à mémoriser, mais qui sont l'un des éléments pratiques dans la question de la perception que l'on a.

Il existe des idées fausses et des idées reçues, par exemple celle qui voudrait que les plus jeunes sont plus actifs que leurs aînés. Les plus jeunes font 7 500 pas en moyenne chaque jour, quand les adultes en font 8 000. Il n'y a que les 65 ans et plus qui affichent des chiffres inférieurs à ceux des plus jeunes. On devrait avoir les résultats les plus élevés à



20 ans, mais ce n'est pas le cas. Ce déficit est même en train de s'aggraver dans la population adolescente. Il est donc important de venir sur ce sujet.

Profitions-nous de notre temps libre et de notre week-end pour nous dépenser encore plus ? J'ai bien l'impression que nous passons notre temps à autre chose. Le dimanche, nous revenons plutôt dans notre caverne. Nous interrompons les cycles. Sommes-nous sur une phase de récupération hebdomadaire ? Je ne sais pas. En tout cas, cet élément n'est pas du tout celui dans lequel nous avons inscrit nos vies.

Tout ceci démontre que la question de la gestion du temps est extrêmement importante, de même que la question de la motivation.

Ceux qui n'ont pas de pathologie font plus de 8 000 pas. Il existe un gradient très clair qui structure l'impact des conditions médicales sur le nombre de pas, donc sur l'activité totale. Il existe même, à l'intérieur de cela, des stratifications telles que l'âge. Ainsi, trouver une activité adaptée est un choix important pour les plus anciens. Pour les plus jeunes, c'est autour du coût que se situe une des structurations possibles. Il convient donc de réfléchir à l'évolution des disciplines et des possibilités.

L'entretien physique est la première motivation, mais le bien-être est évidemment très important, de même que l'aide à apporter aux plus jeunes et aux populations défavorisées, ainsi que la recommandation médicale.

Les hommes et les femmes se situent-ils de façon différente dans ce paysage ? En fait, il existe une phase très claire de différenciation à l'adolescence, qui fait que les filles participent moins, sont moins actives ou moins sportives que les garçons, mais dans une évolution qui diminue de manière importante dans le temps. Par ailleurs, l'écart d'espérance de vie entre les hommes et les femmes (6 ou 7 ans, à l'avantage des secondes) est un marqueur important, qui nécessite certainement l'engagement d'une réflexion sur ses causalités.

Les enfants ont essentiellement le plaisir, le défoulement et la détente comme axes prioritaires, loin devant la compétition, même s'il ne faut pas repousser les envies de compétition, surtout pour ceux qui en ont les possibilités.

L'utilisation des écrans (tablettes, smartphones, télévision, ordinateurs), de plus en plus importante y compris chez les plus âgés, a déjà des conséquences.

L'un des éléments les plus clairs pour y remédier est probablement celui du temps de déplacement, qui est en moyenne d'une demi-heure à trois quarts d'heure par jour. La moitié de ces déplacements s'effectue en voiture pour des parcours de moins de 3 km. Les vélos électriques sont une très grande innovation ; ils permettent des parcours beaucoup plus importants au moment où les cerisiers refleurissent.

Je vous remercie de votre attention.

**Alex TAYLOR**

Y a-t-il des questions dans la salle ?

**De la salle**

Je suis coordinatrice interministérielle marche et vélo. Depuis le début des années 60, les déplacements en France sont mesurés en considérant qu'un déplacement effectué pour beaucoup à pied et un peu autrement est effectué autrement. L'objectif était de calibrer les transports lourds en fonction de la demande. Il en résulte que la marche a toujours été sous-estimée. Pourtant, elle représente plus d'un quart des déplacements en France actuellement. Les déplacements à vélo sont également sous-représentés. Paris est l'une des villes du monde développé où l'on marche le plus puisqu'un déplacement sur deux est



effectué intégralement à pied. Le problème majeur tient à l'écart entre les villes-centres et les périphéries.

### **Jean-François TOUSSAINT**

Il est important de confronter les indicateurs à la réalité mesurée, qu'elle le soit par podomètre ou par accéléromètre. Nous avons des données brutes réelles, qui nous indiquent le nombre de pas réellement accomplis dans la journée.

#### **De la salle**

Je suis journaliste et membre de la commission médicale de la fédération française de la randonnée pédestre. Dans les zones urbanisées, les déplacements sont favorisés par la qualité du bitume et des voies. Les gens sont invités à sortir. Lorsque l'urbanisation est intelligente, on doit pouvoir avoir moins de pollution et plus de déplacements à pied. Une personne qui a besoin d'une canne pour marcher ne sortira pas si des éléments la rebutent, alors qu'il est absolument indispensable de conserver un minimum de mobilité.

S'agissant des enfants, ils ont horreur qu'on leur prescrive des choses. Ils sont faits pour jouer. C'est ainsi qu'ils apprennent la vie. Je regrette que l'on ne mette pas davantage l'accent sur la notion de jeu. Il est incroyable que des enfants jouent sur leur téléphone portable ou leur tablette dans une cour de récréation. Il est dommage que pour des raisons bassement commerciales, l'activité des enfants ait été orientée vers le développement de la croissance économique par les objets innovants, qui sont essentiellement virtuels et non-physiques.

### **Jean-François TOUSSAINT**

Je n'ai pas grand-chose à ajouter. Les idées de jeu et de plaisir sont essentielles. C'était l'un des premiers objectifs du plan national de prévention par les activités physiques et sportives d'il y a 10 ans

#### **De la salle**

Je suis directeur des sports pour le conseil départemental de l'Essonne. Nous avons vu que les femmes vivaient plus longtemps que les hommes, et pratiquaient plus. Pourquoi ?

### **Jean-François TOUSSAINT**

Votre question nous renvoie à nos taux de testostérone... A quoi nous servent-ils ? À explorer, être plus actifs pendant un certain temps, à nous mettre en situation de risque supérieure dès l'adolescence. De façon plus étonnante, cette différence est inscrite dans des contraintes extraordinairement fortes, qui existent encore dans certains pays ou à certains moments. Ce n'est pas à l'adolescence ou à l'âge adulte que cela se passe : les filles, dès leurs premières années, inscrivent déjà une différence de survie plus importante.

### **Alex TAYLOR**

Merci beaucoup pour ces propos introductifs. Après ce point de vue général, nous allons maintenant nous intéresser à des exemples très concrets.

## Panel 1 : Portugal et France



**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**

Merci de m'avoir invité. C'est un vrai plaisir d'être parmi vous aujourd'hui. J'espère que l'eurobaromètre dont les résultats viennent d'être présentés sera disséminé dans toute l'Europe. Cela permettra de nourrir la réflexion et le travail de beaucoup d'autres pays. Il s'agit d'un travail admirable qui pourrait facilement être considéré comme une bonne pratique à encourager.

Au Portugal, les chiffres ne sont pas admirables, malheureusement. C'est un problème que nous essayons de résoudre. Nous venons de traverser une période de crise. Les chiffres n'étaient pas bons. Nous essayons de trouver les meilleurs dispositifs pour y remédier.

Nous avons créé une démarche interministérielle et intersectorielle. Nous présenterons le plan qui en résulte le 28 avril prochain. Par exemple, nous n'avons pas de relation avec les autorités de santé européennes. En tant qu'institut portugais de la jeunesse et du sport, nous n'avons des relations qu'avec les autorités du sport en Europe. A présent, le lien a été établi avec la santé. Récemment, trois commissaires européens (dont le commissaire à la santé et le commissaire au sport) se sont rendus à Lisbonne pour expliquer que la santé et le sport devaient être inclus dans toutes les politiques publiques.

Nous avons une situation problématique : l'Europe vieillit. En dehors de la France et de l'Allemagne, la moyenne de la population active vieillit dans tous les autres pays.

Nous savons depuis longtemps qu'il existe un lien très étroit entre la dépense physique et la survie. Cette corrélation a été prouvée. Or nous ne faisons pas suffisamment d'activité physique pour redresser ces chiffres. Les maladies cardiovasculaires sont une cause de mortalité très importante. Le diabète, le cholestérol, l'hypotension ou le tabagisme ont également des conséquences néfastes. Le manque d'exercice physique présente les mêmes conséquences. Or, si nous dépensons de l'argent pour combattre les maladies cardiovasculaires ou l'hypotension, nous ne le faisons pas nécessairement pour encourager la pratique d'une activité physique.

Le sport permet de chasser les calories, mais ce n'est pas l'aspect le plus important, loin de là. Le sport permet au corps d'être en mouvement. Lorsqu'un organe est défaillant, les muscles qui travaillent, grâce au sport, permettent dans certains cas de rééquilibrer la situation.

Les jeunes qui font du sport et qui sont actifs réussissent mieux que les autres à l'école. Il existe donc un lien clair entre l'activité physique et la santé du système nerveux. Travailler sur les muscles, faire du sport, a un impact direct sur la lutte contre les substances qui provoquent le cancer.

Il y a donc énormément de choses à faire dans ce domaine, mais les représentants publics ne veulent pas forcément l'entendre. Ils veulent qu'on leur dise comment résoudre les problèmes.

En 2008, nous avons publié une recommandation. C'était la première fois qu'il était question de l'impact du sport sur la santé. Depuis, la Commission Européenne se demande encore comment mesurer les actions menées par les gouvernements. Nous réfléchissons actuellement au meilleur mode de collecte des données.

La question est importante d'un point de vue financier. 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. Il suffirait de résoudre la problématique de 20 % pour économiser 16 milliards d'euros, voire plus. Nous sommes confrontés à un problème énorme, mais il peut être résolu.

Ce sujet a une dimension culturelle. La météo n'explique pas tout. Le temps est formidable au Portugal. Ce n'est pas pour autant que tout le monde pratique régulièrement une activité physique. D'autres facteurs entrent en jeu. Il faut donc prendre des mesures structurelles. Nous avons d'abord estimé nécessaire, avec les commissaires européens, de mieux comprendre les ressorts de ce problème. Pour cela, nous avons besoin de collecter davantage d'informations.

Nous avons donc lancé l'idée, appuyée par la Commission Européenne et l'OMS, de créer un cadre qui permettrait de comparer toutes les données européennes en vue d'obtenir un instantané de la situation actuelle. A ce jour, nous ne savons pas combien il est nécessaire d'investir dans chaque secteur. Ce n'est pas parce que nous investissons de l'argent que nous obtenons forcément des bons résultats. Il faut optimiser ces investissements.

Une réunion de lancement s'est tenue au mois de janvier à Budapest. Nous avons encore beaucoup de travail à faire. Pour autant, le Japon est déjà très intéressé.

Quelles sont les prochaines étapes ? Quels sont les prochains défis ? L'assurance peut apporter sa pierre à l'édifice. Pendant des décennies, les assureurs ont travaillé avec l'approche traditionnelle. Ils ont observé les risques du point de vue de la santé en adoptant une approche punitive.

Nous vivons dans une quatrième ère, celle de l'intelligence artificielle. Le Président Macron a lancé un programme sur le sujet la semaine dernière. Nous devons nous y préparer dans le secteur du sport. Comment le secteur de l'assurance peut-il travailler directement avec le secteur du sport pour adopter un autre point de vue, partir sur une approche de stimulation ? Personne ne gagne à l'absence d'activité. Il faut donc parler de rétribution. Pour 1 euro investi, le rendement est de 4 euros. Si vous investissez 100 millions d'euros, vous obtiendrez un rendement de 400 millions d'euros.

L'un des aspects de cette nouvelle approche consiste à essayer d'identifier de nouveaux segments de population. Il est important que les gens puissent être actifs sur leur lieu de travail. De même, de nouvelles expressions d'activité physique apparaissent : le Comité Olympique lui-même inclut de nouvelles disciplines, l'e-sport est reconnu comme une discipline sportive. Certaines personnes se fichent du football ou du basket-ball. Il faut tendre à la satisfaction des besoins de ces personnes. Or nous ne faisons rien dans ce domaine. Le défi principal consiste à créer des programmes conjoints en vue d'adopter une approche plus innovante dans le domaine de la prévention.

## **Jean-François TOUSSAINT**

### **Directeur de l'IRMES (Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport)**

La mobilité active est essentielle. Je voudrais la resituer dans deux idées, notamment celle *top-down* de l'ensemble des réflexions qui ont porté sur les questions d'environnement. Il y a 10 ans, le Grenelle de l'environnement avait notamment évoqué l'idée, dans le cadre des réflexions sur la limitation des gaz à effet de serre et des émissions polluantes, de développer les conditions sur et vers le lieu de travail afin d'encourager la marche et le vélo en tant qu'action principale. Le PNSE (plan national d'évaluation de santé environnement) a lui aussi fixé comme objectif de diminuer les risques environnementaux et d'amener, au niveau des territoires, sur la planification urbaine, sur le logement et sur la défense des mobilités actives et de leurs effets. Il faut également augmenter la connaissance. La question des impacts de santé sur le transport quotidien a, de fait, été intégrée dans d'autres plans, pour venir sur les questions de nutrition (PNSS, plan cancer), dans cette idée de réduction des impôts pour les employeurs qui développent ces programmes.

La mise en relation des différents moyens de transport (par le train et le vélo) suppose des parkings à vélo ou des vélos partagés dans les gares. Il faut avoir en tête cette intégration. La volonté générale est inscrite dans l'évolution progressive des systèmes, notamment européens, qui intègrent de plus en plus cette idée d'un partage et d'une complémentarité des mobilités, qui permettent ensuite de découvrir le canal de Bourgogne ou les bords de Loire au cours d'un week-end. Nous en avons des exemples aux Pays-Bas et au Danemark.

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.

De grands acteurs interviennent, notamment la fédération des usagers de la bicyclette ou le club des villes et territoires cyclables, pour apporter de la capacité de mise en action concrète de l'ensemble des mesures. Nous savons mesurer les coûts de santé par personne que permettrait d'économiser un report modal complet entre la voiture et le vélo, autrement dit le remplacement d'une utilisation quotidienne complète de sa voiture par une utilisation intégrale du vélo pour tous les déplacements, malgré la petite augmentation du risque liée à l'exposition aux pollutions, qu'il est toujours possible de dévier en prenant les rues les moins fréquentées. 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. En cas d'augmentation de la densité du trafic cycliste, les automobilistes, qui ne sont pas des assassins volontaires, se mettent progressivement à la vitesse du vélo. Or c'est la vitesse qui est, de très loin, le premier risque mortel sur l'ensemble de ces interactions. L'occupation de l'espace est donc un élément fort.

Dès lors, les bénéfices de santé sont dix fois plus importants que le risque, qui existe, mais qui est bien évalué. Ce report modal représente l'équivalent de 1 000 euros par an et par personne. Il faut tirer parti de ces éléments extrêmement importants, qui ne sont pas les seuls moteurs tant la question du plaisir est également essentielle, mais qui font partie de ce que l'exercice nous donne en rétribution.

## **Alex TAYLOR**

Vous avez tout à fait raison d'insister sur la notion de plaisir, qui est très importante. Le plaisir permet d'apprendre beaucoup plus vite.

Y a-t-il des questions ou des remarques ?

## **De la salle**

Je travaille au conseil départemental de l'Essonne. La qualité des infrastructures et la proactivité des acteurs permettent d'agir sur la mobilité. J'ajoute, pour reprendre la notion de plaisir, que nous pourrions construire des stratégies de contournement ou des cheminements tournés vers la culture, les arts, le voyage ou le patrimoine qui susciteraient implicitement la mobilité.

### **Paulo ROCHA**

La question du plaisir est très importante. Nous essayons de faire en sorte que les gens bougent, mais dans des activités qui ne leur donnent pas forcément de plaisir. C'est un fait. Il est tout à fait possible de transmettre aux jeunes cet aspect de plaisir. Pour les gens qui vivent dans les pays nordiques, une distance de 15 km n'est pas un problème, quel que soit le temps. On peut y finir de dîner à minuit et prendre son vélo pour faire 10 à 15 km et rentrer chez soi, même si les températures sont négatives. C'est une question de mentalité et de culture. Nous ne le faisons pas forcément chez nous car nous pensons au risque d'accident.

Avec les enfants, il faut commencer très tôt. Nous n'en faisons pas suffisamment dans les établissements scolaires pour nous attaquer à ce problème, alors que nous pourrions développer des pratiques d'excellence pour les jeunes, par exemple le pédibus ou l'organisation de visites autour du patrimoine. Nous ne nous attaquons pas toujours au problème au bon endroit.

### **Alex TAYLOR**

Laissez-moi vous donner un exemple. La semaine dernière, j'étais à Nice. Il faisait beau. J'étais sur la Promenade des Anglais et je voulais prendre un vélo pour me promener. C'était tellement compliqué que j'ai abandonné. Je me suis déplacé à pied. S'il était plus simple de prendre un vélo, les gens en feraient peut-être plus.

### **Paulo ROCHA**

A Copenhague, il existe un espace dédié aux vélos dans les trains. Les gens ont accès à des douches sur leur lieu de travail. A Paris, il n'y a pas d'équipements pour accueillir les personnes qui se déplacent à vélo. L'idée n'est pas simplement de prendre son vélo pour faire un trajet. Les autorités doivent apporter leur soutien.

## **De la salle**

Je suis membre de la commission médicale du Comité National Olympique Sportif Français C.N.O.S.F. J'aimerais insister sur un point important : en augmentant l'activité physique ; l'activité intellectuelle est meilleure. Dans les écoles canadiennes, les enfants font de l'exercice toutes les demi-heures. En France, lorsque nous sommes derniers en maths ou en orthographe, nous décidons d'une dictée supplémentaire. 21 mesures viennent d'être annoncées : aucune n'augmentera l'activité physique, et 4 augmenteront le temps passé devant un écran. Quand on veut que le car scolaire dépose les enfants 1 km avant leur destination, ce n'est pas possible pour des raisons de sécurité. Comment régler ces problèmes que l'Amérique du Nord parvient à régler ?

### **Jean-François TOUSSAINT**

Je ne suis pas aussi optimiste que vous concernant la manière dont les nord-américains règlent le problème de la sédentarité. Pour autant, des initiatives ont été prises dans certaines villes, par exemple Seattle, concernant l'obésité et l'inactivité physique. C'est la preuve qu'il existe des lieux où les citoyens ont décidé de stimuler leurs élus.

Il n'est pas simple de faire comprendre à Cédric Villani qu'il était important de faire se lever les enfants pour qu'ils intègrent mieux leurs leçons de mathématiques. Le système éducatif français, comme d'autres en Europe, est encore trop focalisé sur le développement de certaines disciplines, alors que de temps en temps, il faut tout simplement sortir d'une salle de classe pour prendre l'air et se dépenser. Cela permet ensuite aux enfants de revenir en pleines capacités. Malheureusement, il existe un blocage au niveau de l'organisation.

### **De la salle**

Le ministère de la Santé est composé de plusieurs directions. La direction générale de la santé promeut réellement la prévention, mais d'autres directions s'intéressent à ce qu'est une dépense immédiate. Ces directions considèrent que tous les gains à terme sont des gains privés. C'est ainsi qu'il nous a été expliqué que tous les gains de morbidité et de mortalité engrangés par la pratique régulière du vélo étaient des gains privés. J'en suis arrivée à la conclusion que le tabac n'était pas un problème de santé publique, mais un problème privé.

La place de l'autonomie des enfants dans la rue, à pied ou à vélo est un sujet important. Nous avons collectivement tendance à surprotéger nos enfants en France. Nous croyons être gentils avec eux lorsque nous les déposons à l'école en bus ou en voiture, plutôt que de développer leur autonomie. Je suis très sensible à une mesure qui a été adoptée dans le cadre du comité interministériel de sécurité routière du 9 janvier, qui vise à promouvoir un apprentissage du déplacement autonome des enfants à pied ou à vélo pour aller à l'école, de telle sorte qu'ils puissent ensuite aller seuls au collège. J'aimerais être certaine que nous y arriverons.

### **De la salle**

Je travaille pour Santé Publique France. Je souhaite évoquer une initiative qui est née en Guadeloupe, où des « vélos bureaux » ont été installés dans certaines salles de classe. Les enfants pédalent en travaillant, et inversement. Ce dispositif a permis de libérer la parole d'enfants qui s'exprimaient alors très peu. Avant de le mettre en place, il a fallu convaincre et former les professeurs, qui craignaient d'être détournés de leur fonction. Certaines écoles de France métropolitaine ont commencé à développer ce genre d'initiatives. Je crois même que dans certains pays nordiques, les enfants assistent aux cours en position debout. Nous avons beaucoup de choses à faire de ce côté-là. Les enfants passent énormément de temps assis à l'école.

### **Alex TAYLOR**

Est-il possible de bien travailler en faisant de l'exercice physique ? Est-ce une bonne chose ?

### **De la salle**

Tout est une question d'intensité. Lorsque l'on fait de l'exercice, le cœur s'accélère et des zones du cerveau se vascularisent. Dès lors, la concentration est meilleure, ainsi que l'attitude et la mémorisation. Pour autant, la pratique du sport et du travail en même temps n'est pas forcément simple.

### **Paulo ROCHA**

L'Europe aime beaucoup édicter des règles. Lorsqu'une personne a une initiative, nous aimons l'insérer dans une réglementation ou un cadre. Au cours des 3 ou 4 dernières années, notre groupe de travail a produit des recommandations pour soutenir l'activité physique et mettre en lumière ses bienfaits sur le plan éducatif. Nous avons voulu encourager l'augmentation du nombre d'heures de sport à l'école. Lors de la conférence de Lisbonne, nous sommes parvenus à convaincre l'Europe que 5h de sport par semaine



étaient nécessaires. Un pays comme le Danemark veut même aller plus loin. 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.

Les écoles changeront probablement de manière assez spectaculaire au cours des 5 à 10 prochaines années. Simplement, nous ne connaissons pas encore totalement la nature de ces changements. Le système finlandais repose sur des concepts davantage que sur des disciplines. Les cours ne sont pas nécessairement organisés en sujets ou en matières. Une problématique est étudiée sous différents angles, dans différentes matières. C'est une approche intéressante, surtout que le sport en fait partie.

Certains pays iront plus vite que d'autres, mais j'espère que tout le monde pourra progresser.

### **Jean-François TOUSSAINT**

Je rejoins totalement Paulo Rocha. Des exercices de double ou triple tâche sont également mis en œuvre pour les sportifs de haut niveau ; ils intègrent l'activité physique, l'activité intellectuelle et la stratégie collective. Les classes de mathématiques debout en Finlande permettent aussi une pratique quotidienne plus active. J'espère que l'Education Nationale française participera au grand changement qui se profile dans l'éducation en Europe. En tout cas, je suis optimiste.



## Panel 2 : Allemagne et Pays-Bas



**Ute WINKLER**

**Chef d'unité, Ministère fédéral de la Santé**

Merci beaucoup pour cette invitation. Cette journée est vraiment passionnante.

En Allemagne comme dans beaucoup d'autres pays, trop de personnes ne sont pas suffisamment actives. L'OMS recommande d'effectuer 150 min d'activité par semaine à tous les âges (enfants, personnes actives, personnes âgées). Ce n'est pas beaucoup, mais cela permet vraiment de vivre en meilleure santé. L'activité permet de prévenir les maladies ou les douleurs chroniques. A l'inverse, le manque d'activité est une source de maladies chroniques, de même que le tabagisme, la consommation d'alcool ou un mauvais régime alimentaire.

L'activité physique est un facteur de maladies chroniques sous-estimé. En Allemagne, nous n'avons pas de ministère du sport ou de l'activité physique. En revanche, nous avons des directions ministérielles spécialisées dans la nutrition et l'alimentation. L'Union Européenne a tenu un sommet sur ces questions à Lisbonne. D'ici deux semaines, l'OMS présentera son plan d'actions mondial pour l'activité physique. Il est important de soutenir ces initiatives.

L'Allemagne est un état fédéral. La responsabilité de la promotion de la santé et de l'activité physique est répartie entre le niveau fédéral et les parlements régionaux des Länder. En outre, certaines responsabilités relèvent des collectivités locales ou des organisations médicales. Il est assez compliqué de naviguer dans ce mille-feuilles.

Des recommandations nationales ont été publiées en 2016. Ce n'était pas une nouveauté, de nombreux pays s'étant dotés de telles recommandations depuis longtemps, mais ces recommandations avaient ceci de spécifique qu'elles faisaient systématiquement le lien entre l'activité physique et certains groupes d'âge. Elles ne ciblaient donc pas que le niveau individuel. Certains groupes ne sont pas toujours la cible de campagnes de prévention primaire. Ils sont plutôt la cible de campagnes de prévention tertiaire (réhabilitation, soins de suite, etc.). Ces recommandations s'appliquent aux écoles, aux lieux de travail, aux crèches et aux maternelles.

Le cadre juridique est important. Depuis 3 ans, nous disposons d'une loi de prévention des soins de santé. Le lien est fait avec le système de Sécurité Sociale. L'engagement a été pris de dépenser 500 millions d'euros par an pour la promotion de la prévention des problèmes de santé. Ce cadre juridique est un grand pas en avant pour encourager les interventions et les programmes sur le sport et l'activité physique.

La mise en œuvre d'activités physiques nécessite une approche multisectorielle. Une seule industrie ou un seul secteur ne suffit pas. La collaboration et la mise en réseau sont très importantes entre la communauté scientifique, les clubs, les urbanistes, les chercheurs ou les transports publics. Toutes les parties prenantes doivent être associées à la réflexion. La collaboration va bien au-delà du secteur de la santé.

En Allemagne, nous disposons depuis 10 ans d'un plan d'action national sur la nutrition et les activités physiques. Il a été mis en œuvre sous l'égide du ministère de l'alimentation et du ministère de l'agriculture. Un programme « sport pour la santé » a également été mis en œuvre par la confédération sportive olympique allemande. Il vise à soutenir et à s'inscrire dans la loi sur la prévention des problèmes de santé.

La participation de toutes les parties prenantes est une recette du succès. Il s'agit également d'un défi de tous les jours car elle suppose de concilier différents points de vue

et différentes perspectives, sans compter que les intérêts sont parfois contraires. Il faut du temps pour permettre à des groupes de travailler entre différents secteurs, avec différents acteurs.

Nous devons maintenant disséminer et mettre en œuvre les recommandations nationales. Différentes interventions ont été mises sur pied par des acteurs. Il était important, pour nous, de faire participer tout le monde. Le dispositif devait être inclusif afin que chacun puisse contribuer avec son savoir et son expérience. Par exemple, il est important de fournir des matériaux pédagogiques de formation différenciés selon les groupes-cibles. Il faut également soutenir la coopération entre les différents secteurs afin que chacun y trouve son compte. La situation de l'Allemagne a ceci de particulier que les élèves restent dorénavant toute la journée à l'école, ce qui n'était pas le cas précédemment. Ce sont dorénavant les clubs et les responsables d'activités sportives qui vont dans les établissements. Il a fallu organiser cela.

**Prof. Dr. Hans SAVELBERG**

**Département des sciences du mouvement, Maastricht University**

Mon exposé sera quelque peu différent puisque je vais vous parler des théories biologiques qui sous-tendent nos recommandations. Depuis longtemps, nous pensons que c'est en bougeant que l'on prévient la survenance des maladies qui viennent avec la sédentarité. Or notre attitude commence à évoluer. Différents articles scientifiques publiés récemment montrent que l'activité physique, si elle est nécessaire, n'est pas suffisante. Le comportement est aussi important, voire davantage, que le simple fait de bouger.

Si je vous pose deux questions très simples, « faites-vous beaucoup d'exercice ? » et « êtes-vous souvent assis ? », vous aurez peut-être tendance à répondre la même chose. En effet, il est très possible que vous fassiez de l'exercice le matin ou le soir, mais qu'entre les deux vous passiez la journée assis à votre bureau. Il n'est donc pas contradictoire de faire beaucoup d'exercice et de rester assis.

J'ai identifié deux paradigmes : le paradigme de l'équilibre énergétique et le paradigme du « *use it or lose it* ».

Prenons le cas d'une jeune femme de 20 ans qui mange en moyenne l'équivalent de 2 200 calories par jour. Selon ce que fait cette jeune femme durant la journée, il lui restera une partie de calories à dépenser par de l'activité physique, faute de quoi ces calories excédentaires se transformeront en gras. La question est donc : que faire des calories que nous avons en trop ? Pour se débarrasser d'environ 400 calories, il est possible de faire une heure de vélo de manière tranquille, une demi-heure de vélo de manière intensive ou deux à trois heures de marche. Les lignes directrices nous disent que nous devons faire de l'exercice chaque jour pendant 15 à 20 mn. Ces lignes directrices ne sont pas applicables en l'état dans toutes les situations.

Le paradigme du « *use it or lose it* » ne repose pas simplement sur l'intensité. Les lignes directrices nous disent qu'il faut faire de l'exercice tous les jours. Prenons le cas d'une personne qui fait 30 mn d'exercice un jour. Ses muscles et son système métabolique s'en trouveront renforcés. Toutefois, que se passera-t-il pendant les 23,5 heures restantes de la journée ?

En résumé, ces deux paradigmes entrent en conflit avec les lignes directrices.

Au sein de notre service de recherche, nous nous sommes intéressés au sujet en constituant trois cohortes : les membres de la première cohorte sont restés assis 14h par jour durant 4 jours ; les membres de la deuxième cohorte ont fait de l'exercice chaque jour comme s'ils se rendaient au travail ; le temps en station assise a été réduit à 8h pour les membres de la troisième cohorte, qui ont également fait de la marche et sont restés en station debout. Nous avons effectué des comparaisons entre ces trois cohortes, dont les membres présentaient des profils très variés. Le résultat était le même : la cohorte qui a passé moins de temps assis montrait des améliorations au niveau des tests sanguins. En revanche, les membres de la deuxième cohorte ne présentaient pas de meilleurs résultats que ceux de la première cohorte. Il en résulte qu'une heure d'exercice, soit le double de ce qui est recommandé, ne suffit pas à compenser les conséquences d'une station assise prolongée. D'autres expérimentations effectuées ailleurs dans le monde ont abouti à la même conclusion : il n'est pas suffisant de bouger pour être en bonne santé, mais il est important de fréquemment interrompre les périodes d'inactivité.

L'inactivité et la station assise sont deux choses différentes. Les gens qui font de l'aviron ou du vélo sont assis, mais ils ne sont pas inactifs. De même, une personne qui, au bureau, est assise sur un grand ballon de yoga n'est pas en station assise puisqu'elle doit utiliser

ses muscles stabilisateurs. Ce point est très important pour ce qui concerne la promotion de la santé et les politiques publiques.

Il ne faut pas obliger les gens à bouger. Certaines personnes n'aiment pas ça. En revanche, il faut encourager les gens à interrompre leurs périodes d'inactivité. Cela peut passer par de la mobilité, du vélo ou des stations de travail debout. A l'université, nous sommes parfois debout pendant les cours. Il est également possible d'agir sur l'environnement pour encourager les personnes à sortir et à être actives.

### **Alex TAYLOR**

Avez-vous des exemples d'initiatives concrètes que vous avez lancées au Pays-Bas ? Quels ont été les résultats de ces actions ? Les gens se sont-ils mis à bouger davantage ? Faut-il qu'ils arrêtent de faire du sport ?

### **Hans SAVELBERG**

Bien sûr que non. Personnellement, je ne pourrais pas imaginer ma vie sans sport. Toutefois, il y a aussi des personnes n'aiment pas le sport. Elles s'y mettent parfois, mais abandonnent très vite. Il faut vraiment essayer d'interrompre fréquemment les temps de station assise afin de brûler les calories excédentaires.

### **Alex TAYLOR**

Cet état d'esprit se diffuse-t-il en Allemagne ? A-t-il un impact ?

### **Ute WINKLER**

Oui. Il existe trois niveaux : le sport, l'activité physique au quotidien (telle que la marche) et le mode de vie sédentaire. Il ne faut pas rester continuellement assis. Par exemple, il est tout à fait possible de faire de l'exercice en regardant la télévision. Les jeunes sont constamment collés à leur téléphone portable. Il est certainement possible de combiner cela avec des démarches actives. Il est vraiment important que nous partagions nos différentes expériences et que nous différencions les actions selon les groupes-cibles.

### **Alex TAYLOR**

Qu'en est-il du cyclisme et de l'aviron si la station assise est l'ennemi ?

### **Hans SAVELBERG**

L'ennemi n'est pas la station assise, mais l'inactivité. En aviron, personne n'est inactif.

### **Alex TAYLOR**

La parole est à la salle.

### **De la salle**

Qu'en est-il de la santé et de la durée de vie des bûcherons de la forêt noire ou des ouvriers du bâtiment ? Ces personnes mènent une vie très active, mais leur espérance de vie n'est pas forcément très longue.

### **Hans SAVELBERG**

Je ne dirai pas que travailler dans les bois ou sur un chantier revient à faire de l'exercice. Il s'agit de métiers éreintants. Dans ce genre de situation, la mécanisation est une bonne chose. En revanche, d'un point de vue de santé publique, il n'est pas bon que les gens s'habituent à la mécanisation.

## **Paulo ROCHA**

Entre la fin des années 60 et le début des années 70, une étude très intéressante a été menée sur le taux de mortalité des contrôleurs dans les bus de Londres. Ces personnes doivent sans cesse monter et descendre. D'autres études ont été menées sur des métiers éprouvants, par exemple les ouvriers des docks qui chargent les navires à San Francisco. Ces personnes dépensent énormément d'énergie dans leur activité, ce qui leur offre de bonnes perspectives d'espérance de vie. De nombreuses études épidémiologiques expliquent que ces métiers éprouvants peuvent apporter des bénéfices santé.

## **Ute WINKLER**

Ce n'est pas uniquement grâce à l'activité physique que l'on peut mener une vie longue et en bonne santé. D'autres éléments entrent en compte, par exemple la nutrition, le tabagisme ou la consommation d'alcool, de même que les prédispositions génétiques. L'idée de mon propos consistait simplement à souligner que l'activité physique n'est pas suffisamment prise en compte. Il convient de lui donner davantage de visibilité.

Par ailleurs, les environnements de travail sont un sujet très intéressant. La promotion de la prévention sur le lieu de travail n'est forcément pas la même pour un bûcheron ou pour un employé de bureau. Il faut en tenir compte lors de la définition des programmes, des mesures et des initiatives.

## **Alex TAYLOR**

Quels indicateurs utilisez-vous en Allemagne dans les établissements scolaires ou les hôpitaux ?

## **Ute WINKLER**

Nous nous sommes concentrés sur l'environnement, le contexte. Il est important de pouvoir atteindre tout le monde. Certains groupes ont des profils spécifiques car tout le monde ne présente pas le même degré d'activité physique. Nous essayons vraiment de nous concentrer sur le contexte. Il est important d'avoir un environnement actif qui promeut l'activité. Par exemple, il est très facile de trouver un ascenseur dans un hôtel, mais il est beaucoup plus difficile de trouver l'escalier. De fait, tout le monde prend l'ascenseur.

## **Alex TAYLOR**

Dans mon hôtel de Nice, je ne pouvais même pas ouvrir les fenêtres de ma chambre pour respirer l'air du dehors.

## **De la salle**

Vous paraît-il acceptable qu'une personne qui a passé une semaine très calme se livre ensuite à des activités extrêmes telles que le *paintball* le week-end ? Les études que j'ai lues sont très contradictoires sur ce point. Par ailleurs, vous n'avez pas évoqué la dimension du stress et de l'anxiété. Vous avez dit qu'il fallait rompre l'inactivité. Peut-être faut-il également rompre le stress.

## **Hans SAVELBERG**

Nous ne devrions pas passer nos temps de pause en position assise. D'après des études publiées depuis quelques années, cette position n'est pas saine à long terme. Si vous bougez le week-end, vous dépensez de l'énergie. Le problème tient au fait que votre organisme n'est pas stimulé suffisamment fréquemment.

**Alex TAYLOR**

Quel est votre mode de vie ?

**Hans SAVELBERG**

J'ai un bureau en station debout. Il s'agit d'une manière d'essayer d'interrompre la station assise. Par ailleurs, lorsque je dois transmettre un message à un collègue qui est installé à l'étage du dessus, je préfère marcher pour me rendre dans son bureau que lui envoyer un *e-mail*. Je prends souvent les escaliers, j'adore faire du vélo. Je n'ai pas à changer de mode de vie. J'ai 55 ans et je n'ai pas de souci.

**Alex TAYLOR**

Je vous remercie.

# Les initiatives des fédérations d'assureurs



**Norbert BONTEMPS**

**Président de la Commission santé d'Attitude Prévention**



Je travaille à Groupama et j'ai le plaisir de présider la commission santé d'Attitude Prévention, où nous mettons en œuvre des actions afin de faire face au risque santé. Aujourd'hui, nous avons choisi de vous présenter notre programme « bouge avec les Zactifs », qui figure au cœur des discussions de cette journée.

Depuis 2012, l'association Attitude Prévention a choisi l'activité physique comme fil conducteur de ses actions. C'est cette année-là que nous avons réalisé notre premier baromètre. Au bout de deux années, nous avons estimé qu'il serait intéressant d'effectuer un focus spécifique sur les jeunes enfants. Contrairement aux idées reçues, les jeunes enfants ne sont pas ceux qui bougent le plus. Par ailleurs, nous sommes très attachés à la transmission des bons gestes aux jeunes, qui sont les adultes de demain.

Le programme « bouge avec les Zactifs » vise essentiellement les enfants de 6 à 10 ans. Il repose sur plusieurs supports, notamment 5 dessins animés brefs qui mettent en scène trois personnages qui font la promotion de l'activité physique : deux enfants donnent des conseils à un troisième afin qu'il se mette à bouger tous les jours. L'idée consiste à tenir un discours simple et ludique autour de l'amusement. L'activité physique, ce n'est pas forcément de la compétition et de la performance sportive. Il existe pléthore de possibilités. Les 5 dessins animés s'intitulent « bouger tous les jours, c'est facile », « bouger, c'est bon pour la santé », « à chacun son sport », « pour t'amuser, varie tes activités » et « s'activer en famille, c'est super ».

L'association Attitude Prévention a développé le site Internet bouge-avec-les-zactifs.fr, sur lequel il est possible de trouver les films, ainsi qu'un certain nombre de supports pédagogiques et de formation. En 2017, le site a comptabilisé près de 9 000 pages vues. Une grande partie des visiteurs avait entre 25 et 44 ans.

L'action d'Attitude Prévention en matière de santé consiste à développer des supports faisant la promotion de l'activité physique. L'enjeu consiste ensuite à trouver des relais pour décliner ces sujets. Nous nous adressons aux enseignants des classes de CP au CM2. Nous leur avons préparé des supports pédagogiques composés de films, d'objectifs et de messages à porter. Notre idée consiste à faire prendre conscience aux enfants qu'il n'y a pas un sport meilleur que les autres. Les possibilités sont infinies, et il y a toujours un sport pour chacun. Nous souhaitons évidemment que ces supports soient le plus utilisés.

Nous avons activé un deuxième relais auprès du club de sport du PUC (Paris Université Club). Notre idée consiste à profiter des moments extrascolaires pour véhiculer des messages sur l'activité physique autour d'un thème, de messages-clés et d'ateliers sportifs avec des objectifs. Par exemple, l'un des thèmes s'intitule « ranger sa chambre est un jeu d'enfant ». Il part du constat qu'un enfant qui range sa chambre pratique une activité physique. Les messages que nous véhiculons tournent vraiment autour du thème du jeu. La compétition n'est pas le seul moyen de faire du sport.

Nous avons un troisième axe de déploiement. Il s'agit du partenariat que nous avons conduit avec l'association FLVS dans le cadre de leur programme « vivons en forme ». Ce programme vise à apporter une activité aux enfants pendant les temps périscolaires. De nombreuses communes sont membres de ce programme. Nous avons travaillé avec des animateurs de différentes communes à l'élaboration de supports de formation. Nous procédons par ateliers centrés autour de messages et d'activités. Nous avons également



mis en place des tests afin de mesurer la satisfaction des animateurs. Les premiers tests sont très positifs, avec une note moyenne de 8/10.

Fin mars, le gouvernement a annoncé le lancement du programme priorité prévention. Sur ses 25 actions, 3 concernent l'éducation et/ou l'activité physique. Le risque d'obésité chez les enfants est bien mis en avant. Nous espérons que ce programme nous permettra de déployer nos outils et de faire progresser l'activité physique chez les enfants et, plus largement, chez tout le monde.

## **Luigi Di FALCO**

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

C'est un plaisir et un honneur d'être parmi vous aujourd'hui. Je vous présenterai ce que les assureurs italiens, et en particulier la fondation ANIA que nous avons créée il y a quelques années, font pour promouvoir la prévention et sensibiliser la population aux questions de santé. Ce sujet de la sensibilisation nous tient à cœur. Les gens ne sont pas toujours conscients des bénéfices de nos activités dans la lutte contre la sédentarité et l'inactivité. La sensibilisation est un élément essentiel et l'état d'esprit est très important.

La fondation ANIA a été créée par des entreprises du secteur assurantiel en 2004. A l'époque, sa mission consistait à améliorer la sécurité routière. Nous avons mené de nombreuses initiatives pour cela. Nous espérons avoir contribué à la réduction des accidents de la route impliquant des véhicules. Au cours des 12 à 13 dernières années, le nombre de blessés a été réduit de 25 % et le nombre de victimes de 50 %.

L'année dernière, nos membres ont décidé de faire évoluer la forme et la portée de notre mission et de nos initiatives. Ils ont souhaité appréhender les termes de la protection et de la prévention en s'émancipant de l'environnement routier et en abordant les questions d'intérêt collectif. Nous avons organisé une campagne de communication autour de ce changement. Nous avons créé un observatoire dont la tâche consiste à suivre les évolutions technologiques et les opportunités d'innovation qu'elles offrent, pas uniquement pour la sécurité routière, même si l'Italie est le premier marché au monde en matière de boîtes noires qui repèrent les radars. Nous travaillons également sur les catastrophes naturelles et l'addiction au jeu. L'année dernière, nous avons coordonné et financé une étude visant à permettre un certain degré de prévisibilité avant que ne survienne une catastrophe naturelle.

Aujourd'hui, je concentrerai mon propos sur la campagne que nous avons lancée concernant la santé. L'Italie, qui est un pays qui vieillit, présente le plus haut taux de personnes âgées de plus de 65 ans en Europe. Pourtant, il existe un manque de sensibilisation quant à l'état de santé des personnes de cette génération. Nous avons organisé une tournée en camion dans 19 villes avec des médecins et des professionnels de santé. Nous avons réalisé plus de 6 400 bilans de santé. Nous avons distribué plus de 17 000 brochures, 9 000 appareils de mesure de l'indice de masse corporelle et fait remplir plus de 3 000 questionnaires à nos visiteurs.

Cette campagne a vraiment permis de mettre en lumière le manque de sensibilisation à ces questions. Par exemple, 60 % des personnes qui sont venues nous voir avaient des problèmes de thyroïde, et 40 % n'y connaissaient absolument rien. 35 % avaient de l'hypertension artérielle sans avoir de traitement. 10 personnes ont été envoyées en urgence à l'hôpital. 6 % de nos visiteurs avaient une maladie neurodégénérative avancée. Nous avons pu établir un diagnostic sur les fonctions cardiaques et l'alimentation des personnes que nous avons reçues. La moitié était en surpoids, et cela concernait surtout les hommes. Nous avons aussi examiné les réflexes des personnes, leur vue et leur capacité auditive.

Nous avons soumis un questionnaire à chaque visiteur. Nous avons reçu quelques 3 000 réponses. Ce questionnaire mettait l'accent sur le mode de vie et le style de vie. Généralement, les personnes considéraient avoir un régime plutôt équilibré. Un pourcentage non-négligeable a admis qu'elles ne faisaient pas d'activité physique ou de sport. Il faut savoir que le problème de sédentarité est très marqué en Italie.

Clairement, beaucoup d'Italiens n'ont pas conscience de leur état actuel de santé. L'Italie vieillit. La question est donc aussi de nature politique. Ce n'est pas simplement en augmentant les dépenses de santé que l'on combattra certains problèmes. Il faut parler de prévention pour améliorer la santé de nos concitoyens. De ce point de vue, nous avons une

marge de manœuvre assez importante. Nous sommes convaincus que l'on pourra répéter notre campagne, dont les premiers résultats sont positifs, pour convaincre les Italiens de participer aux projets que nous mettrons en place par la suite.

## **Dr Florian REUTHER**

### **Directeur général de PKV-Verband**

Merci pour votre invitation et merci d'avoir pris l'initiative d'organiser cet événement international. Je suis très heureux de pouvoir vous présenter un tour d'horizon des mesures prises par la PKV dans le domaine de la prévention générale en Allemagne.

La PKV rassemble presque toutes les entreprises privées d'assurance-maladie et dépendance en Allemagne. Ses membres couvrent presque la totalité du marché et sont actifs seulement dans l'assurance-maladie, mais sous trois formes : l'assurance-maladie substitutive, qui remplace l'assurance sociale, l'assurance-maladie complémentaire et l'assurance dépendance, depuis 1984. Nous disposons donc d'une grande expérience dans le domaine de la dépendance, d'autant que la population est vieillissante en Allemagne.

Le marché comprend des cotisations annuelles de 38 milliards d'euros et des prestations de 27 milliards d'euros, soit un écart important, en raison de notre business model, les assureurs allemands constituant des provisions de vieillissement.

Depuis 30 ans, notre association s'est engagée dans le domaine de la prévention générale. En effet, l'assurance-maladie et l'assurance-dépendance jouent un rôle important dans la protection sociale en Allemagne. Par cet engagement, l'assurance prend en charge sa responsabilité sociale. L'assurance-maladie partage les objectifs de la prévention : maintenir un bon état de santé et une bonne qualité de vie, pour toute la vie. En Allemagne, elle est pratiquée comme l'assurance-vie : les assureurs constituent des provisions de vieillissement. A fin 2017, ces provisions ont atteint une somme de 240 milliards d'euros, permettant de financer l'avenir. Les assureurs n'ont pas le droit de résilier les contrats. Par conséquent, les contrats durent toute la vie et l'assureur doit considérer toute la vie des assurés, ce qui est en accord avec les objectifs de la prévention.

Notre association œuvre dans quatre domaines principaux : la lutte contre le VIH, la dépendance, l'abus d'alcool et la pédagogie. Ces engagements ont des conditions communes. Tout d'abord, pour être efficaces et se rapprocher du groupe ciblé, souvent loin des assureurs, des partenaires disposant de savoir-faire particuliers sont nécessaires. Il faut également mener une évaluation scientifique, car de nombreuses mesures sont mal faites, malgré la bonne intention qui a présidé à leur mise en œuvre. Il faut ainsi parfois savoir faire preuve de courage pour arrêter certaines mesures inefficaces. Nous le devons à nos clients.

Depuis 2005, la PKV est partenaire du centre fédéral d'éducation pour la santé (BZgA), autorité allemande qui œuvre dans le domaine de la prévention du VIH et d'autres maladies sexuellement transmissibles. Concrètement, la PKV a financé une campagne dans toute l'Allemagne, qui constitue un grand succès. Cette campagne a en effet produit des effets favorables dans le domaine de la prévention du VIH et a remporté plusieurs prix.

Depuis 2009, la PKV finance aussi la campagne « Alcool, connais tes limites ». Il s'agit de la plus grande campagne de prévention en Allemagne contre l'abus d'alcool, réalisée par le centre fédéral d'éducation pour la santé, notre partenaire dans ce domaine. Elle s'adresse particulièrement aux adolescents.

Notre engagement le plus ancien correspond à la lutte contre le sida. Dès 1987, la PKV a fondé, avec d'autres institutions, la Fondation allemande contre le sida. Ce travail a permis de montrer que le secteur privé prenait sa part de responsabilité sur ce sujet. Cet engagement démontre aussi les capacités du secteur privé de s'emparer de sujets d'actualité.

En 2015, la PKV a fondé la Fondation Gesundheits Wissen. Il s'agit d'une fondation à but non lucratif de droit civil, qui a pour objectif de présenter des mesures de prévention, de diagnostic et de traitements alternatifs. En effet, la plupart des patients ne discutent pas

d'égal à égal avec leur médecin. Cette Fondation leur donne des informations pratiques, par exemple concernant l'arthrose.

Comme nous l'avons dit, la société allemande est plutôt âgée. La dépendance constitue donc l'un des grands défis d'avenir. Comme nous avons une grande expérience en matière d'assurance-dépendance, nous avons aussi investi ce champ de la prévention. Dans ce domaine, nous travaillons avec le centre de l'éducation à la santé. Un programme a pour objectif de promouvoir l'activité mentale et physique des personnes âgées ou très âgées, même lorsqu'elles sont dépendantes. Cette initiative est issue de la ville de Lübeck et comprend l'élaboration d'un programme d'entraînement pour les personnes déjà dépendantes, âgées de plus de 65 ans et résidant en maisons de retraite. En 2017, la phase de test et d'évaluation s'est déroulée sur le périmètre de 25 établissements en Schleswig-Holstein.

Ce programme « Vie en équilibre » comprend une autre 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. Ce programme est réalisé en partenariat avec l'Université du Sport de Cologne. Il commence par la formation des préparateurs physiques. 800 cours sont ainsi offerts par des clubs sportifs. Tous les participants reçoivent une boîte contenant des fiches sur les mouvements et des exercices à pratiquer pendant la vie quotidienne.

D'après notre expérience, il n'existe pas d'approche universelle. Il faut ainsi différencier les groupes de façon ciblée, sur le long terme.

Merci de votre attention.

#### **Alex TAYLOR**

Norbert, vous êtes directeur des sinistres et des prestations chez Groupama mais aussi président de la commission santé d'Attitude Prévention. Pourquoi les assureurs doivent-ils s'intéresser collectivement à ces questions ?

#### **Norbert BONTEMPS**

La prévention fait vraiment partie du métier des assureurs, qui ont vocation à protéger les assurés contre un risque. La meilleure façon de le faire, c'est d'éviter ce risque. Concernant le risque de sédentarité, ce sujet nécessite de véritables transformations et de véritables changements culturels. Seul, un assureur n'a pas la capacité de porter ce type de messages. C'est donc tout naturellement que les assureurs travaillent collectivement pour installer un cadre propice à développer toutes les actions de prévention. Ce collectif doit également s'élargir. C'est d'ailleurs pourquoi nous ne nous rencontrons aujourd'hui, entre experts, assureurs, pouvoirs publics.

## Panel 3 : Royaume-Uni et Italie



**Mike Diaper,  
Directeur Exécutif Sport England**

C'est un vrai plaisir d'être parmi vous aujourd'hui. Je vous parlerai de ce que nous faisons au Royaume-Uni notamment pour combler le fossé entre les sexes en matière de pratique sportive. Il pourrait vous sembler ironique qu'un homme aborde ce sujet, mais soyez rassurés : ce programme a été conçu par des femmes pour des femmes et s'inspire donc véritablement de ce que veulent les femmes.

Nous essayons d'utiliser notre expertise pour aider tout le monde, quels que soient le parcours, le milieu social et les capacités, afin de favoriser la participation à des activités physiques et sportives.

Cependant, en Angleterre, la réalité est assez dure et nous nous sommes parfois heurtés aux conservatismes du secteur du sport. 40 % des Britanniques ne sont pas suffisamment actifs et plus de 25 % d'entre eux sont inactifs, ce qui signifie qu'ils font de l'exercice moins de 30 minutes par semaine. Il est d'ailleurs beaucoup plus probable que l'on fasse partie de ce groupe si l'on est une femme âgée et que l'on perçoit de faibles revenus. Nous sommes même derrière les Etats-Unis en termes d'activité physique, ce qui constitue une statistique plutôt embarrassante.

En 2014, nous nous sommes concentrés sur le sport. Nous avons constaté qu'il existait un fossé très grand entre les sexes, avec presque plus de 2 millions d'hommes « pratiquants sportifs » par rapport aux femmes en matière de, c'est un chiffre inacceptable. Nous avons décidé d'ériger cette inégalité en priorité absolue. Nous avons donc travaillé à lutter contre l'inactivité et sommes arrivés à quatre enseignements principaux, en utilisant les techniques de changement comportemental. Il s'agit là des mêmes techniques qu'utilisent les entreprises pour nous faire acheter un produit plutôt qu'un autre. Nous avons essayé de concevoir notre offre avec le public que nous voulions atteindre. Les personnes inactives ne s'inscrivent généralement guère dans l'offre proposée. Nous nous sommes entretenus avec environ 3 000 jeunes filles et femmes et 75 % d'entre elles nous ont fait savoir qu'elles souhaitaient être plus actives, mais nous ont donné de très nombreuses raisons pour ne pas se lancer. Par exemple, elles ne voulaient pas transpirer, ni avoir l'air idiotes, ni se sentir coupables de ne pas passer suffisamment de temps avec leurs enfants ou estimaient parfois que l'offre en termes de sport ne leur plaisait pas. En creusant, nous nous sommes rendu compte qu'il existait une barrière universelle pour de nombreuses femmes : la peur du jugement d'autrui sur leur apparence ou leur capacité. Une voix intérieure leur murmurait « ne fais pas ça, c'est idiot ».

Nous avons donc essayé de surmonter ces peurs, pour encourager ces femmes à se lancer. Nous voulons en effet que les femmes profitent des avantages sociaux économiques et sanitaires du sport. 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 les encourage et leur donne plus de pouvoir. Elle vise à augmenter le niveau d'activité et de sport, ainsi que leur perception de l'activité physique et sportive. Nous avons ainsi changé les possibilités de faire du sport pour ces personnes, même si de nombreux chantiers restent ouverts.

Nous avons lancé cette campagne sur les réseaux sociaux, à la télévision, dans les cinémas, dans les cafés, les clubs de sport, etc. Sur ces affiches, de véritables personnes ont posé, et pas des acteurs, sans retouche. Ce sont également leurs propres slogans, avec

de véritables femmes, qui se livrent à de véritables activités sportives. Les campagnes peuvent aussi permettre aux femmes de créer leurs propres affiches, en utilisant leurs propres photos et leurs propres slogans. 47 000 photos ont ainsi été téléchargées sur notre application. Nous mettons aussi ces photos, ces vidéos et ces histoires à disposition gratuite des ONG, des organisations caritatives et des clubs de sport.

En 2017, nous avons lancé une campagne en reprenant le poème *Femme phénoménale* de Maya Angelou, activiste et poétesse :

*Les jolies femmes se demandent  
où réside mon secret  
J'suis loin d'être mignonne,  
ou de taille mannequin  
Mais quand je le leur révèle  
Elles pensent que je mens.  
Je dis mon secret réside  
dans la portée de mes bras  
La foulée de mes pas  
L'ourlure de mes lèvres.  
Je suis une femme  
In-cro-ya-blement.  
La femme phénoménale  
C'est moi.*

Nous avons changé les choses, parce que nous avons vraiment réussi à atteindre nos cibles et notre public. Cette campagne a été vue et reconnue par 75 % des personnes de la tranche d'âge 14/40 ans. Elle a également atteint d'autres publics, plus jeunes, plus âgés, ainsi que des hommes. Une étude indépendante, réalisée par Kantar, a montré que 3,9 millions de femmes ont agi à la suite de cette campagne, qui les a fait réfléchir et les a fait changer d'état d'esprit. De plus, 2,9 millions de femmes sont devenues plus actives ou ont commencé à avoir une activité. 1,5 million d'entre elles ont renoué avec une activité sportive, après avoir arrêté pendant des années.

Nous sommes également fiers que cette campagne ait dépassé les frontières de notre pays, puisqu'elle a été évoquée dans 110 pays à travers le monde, apparaissant dans les premières tendances de Google, Twitter, YouTube, etc. Depuis que nous l'avons lancée, le 7 janvier 2015, chaque jour, les réseaux sociaux ont relayé des discussions sur ce thème, même à Noël ou au Nouvel An.

Nous en sommes donc très fiers, même si nous savons que beaucoup reste à faire. Notamment, la différence reste de 2 millions de personnes en défaveur des femmes par rapport aux hommes en matière de participation à des activités sportives. Ce fossé a tendance à se combler, mais nous avons encore beaucoup à faire pour encourager tout le monde à réaliser des activités sportives.

### **Alex TAYLOR**

Merci beaucoup. Ce programme me rappelle une humoriste anglaise, en surpoids, qui a réalisé de nombreux sketches sur ce sujet, notamment un sketch sur les piscines. Elle s'est ainsi filmée en train de nager, ce qui a permis, par l'humour, à de nombreuses femmes de se déculpabiliser et de se dire qu'elles aussi pouvaient aller nager.



### **Mike DIAPER**

Effectivement, on n'a pas à se dire que l'on va vite ou pas, que l'on a l'air ridicule, etc. Il faut avant tout s'activer et célébrer le corps.

### **Alex TAYLOR**

Cette humoriste avait réalisé une vidéo avec une équipe de natation synchronisée qu'elle rejoignait pour nager avec elle, ce qui engendrait un effet comique, mais attirait aussi l'attention et encourageait les gens à changer leurs habitudes.

**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"**

Merci à tous, notamment aux organisateurs, pour cette belle conférence. Nous sommes issus de différents pays, mais nous parlons la même langue aujourd'hui. Je suis universitaire et j'ai donc participé à des travaux de recherche. J'aimerais vous présenter une étude européenne, portant sur les facteurs déterminants des régimes et de l'activité physique.

A la base de ce projet, la Commission européenne avait posé une question. Elle avait constaté que de nombreux travaux portaient sur l'activité physique, la promotion de la santé, le sport et les aspects bénéfiques de l'activité physique. Pourtant, le taux de sédentarité restait élevé en Europe et les gens demeuraient trop souvent inactifs.

Nous avons donc participé au programme pluridisciplinaire DEDIPAC, sur trois ans, avec plus de 300 chercheurs issus de 12 pays européens, 68 instituts de recherche ou universités. Ce programme représentait un investissement de 12 millions d'euros. Nous nous sommes penchés sur les facteurs qui promeuvent ou inhibent certains comportements. En particulier, nous avons étudié en détail l'activité physique, le régime alimentaire et la sédentarité. Il s'agissait avec ce projet de mieux comprendre les déterminants des régimes, de l'activité physique et de la sédentarité, au niveau individuel et au niveau de la population, en utilisant une approche multidisciplinaire.

L'organisation de ce programme reposait sur trois thèmes :

- Mesures et méthodes ;
- Déterminants ;
- Actions et politiques à mettre en place.

Je vous propose de nous concentrer sur la deuxième thématique, les déterminants, dans laquelle je me suis particulièrement impliqué. Nous avons ainsi travaillé sur les preuves, en utilisant l'approche systématique « Ombrelle », pour dresser un bilan de toute la littérature scientifique publiée sur cette question. Nous avons aussi évalué la qualité des études précédentes, l'importance des déterminants, ainsi que la force des preuves et des arguments. Nous avons pris en compte les avis des experts sur ces déterminants, en utilisant le procédé de la cartographie conceptuelle.

Nous avons ainsi évalué 293 déterminants au cours de la vie et avons découvert que les facteurs pour lesquels les arguments étaient très solides demeuraient peu nombreux. Nous pouvons noter ici les aspects socioéconomiques, le stress, les aspects socioculturels et l'environnement physique. Pour tous les autres déterminants, nous n'avons pas de preuve concluante. Il fallait donc analyser ces déterminants en profondeur.

Dans le cadre de cet examen des articles scientifiques, nous n'avons identifié que peu d'arguments probants pour certains des déterminants, ce qui impliquait de davantage fouiller ces déterminants. Ceux-ci reposent sur des conceptions expérimentales transversales. Dans les projets à venir, il faudra travailler sur des études longitudinales et prospectives pour obtenir un niveau de preuve plus satisfaisant.

Nous avons développé le cadre européen des déterminants d'activité physique et avons demandé à 79 experts européens, universitaires et membres d'instituts de recherche dans différentes disciplines, de travailler avec tous ces déterminants, afin de rassembler des facteurs similaires, dans de petits groupes. L'autre tâche qui leur était confiée consistait à noter ces déterminants et à définir le nombre de personnes qui pouvaient être concernées. Nous pouvons identifier deux domaines : la sphère personnelle et la sphère sociale.

Nous avons qui plus est travaillé sur les priorités de recherche pour chacun de ces déterminants. Le déterminant de l'environnement était le plus important et constituera donc une priorité de recherche. Il fallait également étudier les déterminants de chaque groupe, comme l'utilisation d'internet pour les plus jeunes, les questions de mobilité et de transport, pour les plus âgées.

Pour les prochains projets de recherche, nous aurons besoin de davantage de transdisciplinarité et de coopération entre les différentes plateformes européennes. Sur notre site internet, vous trouverez 39 articles publiés sur cette question et pourrez entrer dans les détails des déterminants des régimes, de la sédentarité, de l'activité physique. Vous pourrez aussi lire les rapports d'introduction et de conclusion, qui fournissent des détails sur le financement de ce programme et la façon dont il a été utilisé.

Merci de votre attention.

**Alex TAYLOR**

Merci pour cette présentation très détaillée de vos travaux de recherche.

## **Questions/réponses**

**Alex TAYLOR**

L'avènement de la campagne « This girl can » est intéressant, mais il a probablement nécessité des investissements.

**Mike DIAPER**

Oui. 18 millions de livres ont été investis, soit un peu plus de 20 millions d'euros, ce qui n'est pas négligeable. Le plus grand défi a consisté à recevoir l'approbation de nos autorités pour investir dans la campagne télé. Nous sommes un organisme de « gré à gré » et ne sommes pas censés avoir une trop grande autonomie. Nous sommes tout de même parvenus à mener notre barque. Personne n'avait vraiment fait cela auparavant et nos autorités n'étaient donc pas habituées à ce type d'initiatives. Il nous a aussi fallu trouver des femmes vraies et authentiques qui étaient d'accord pour participer et représenter les visages de cette campagne. Nous avons rencontré de nombreuses femmes à travers le pays pour élaborer les messages et la campagne.

**Alex TAYLOR**

Comment les avez-vous trouvées ?

**Mike DIAPER**

Nous posons parfois des questions aux joggeuses que nous rencontrions dans la rue, nous avons réalisé des focus groupes, sommes partis à la rencontre de groupes jeunes, dans des pubs et des clubs, etc.

**Alex TAYLOR**

Pourriez-vous faire la même chose avec des hommes ?

**Mike DIAPER**

La participation sportive des hommes progresse, mais ce n'est pas une priorité. Notre priorité porte davantage sur les personnes à faibles revenus, parce que, statistiquement, elles courent deux fois plus de risques d'être inactives.

Avec la campagne « This girl can », nous avons échangé avec beaucoup de gens, notamment des hommes et des familles.

### **Alex TAYLOR**

Cette campagne a été un franc succès. Avec le recul, avez-vous des regrets ?

### **Mike DIAPER**

Nous nous sommes certainement beaucoup trompés. Nous avons commencé à travailler avec les clubs et les centres de loisirs six mois avant le début de la campagne. Les femmes qui avaient décidé de reprendre le sport après avoir visionné la campagne n'ont pas toujours été reçues comme elles l'espéraient dans les centres de sports et de loisirs. Pour le deuxième cycle de la campagne, nous travaillerons avec les clubs et les centres de loisirs plus en amont, pour leur parler de cette campagne et préparer ces afflux.

### **Alex TAYLOR**

Giancarlo, avez-vous eu vent d'autres initiatives intéressantes en Italie ?

### **Giancarlo CONDELLO**

Oui. L'Italie a beaucoup participé à ce travail de recherche, mais de nombreuses autres initiatives peuvent être citées, concernant notamment la promotion des activités physiques dans tout le pays. Ce matin, notre collègue nous a par exemple parlé du Pédibus, développé en Italie. Il s'agit d'une initiative à destination des enfants, pour éviter qu'ils ne prennent systématiquement le bus pour aller à l'école. De nombreux bénévoles rejoignent ces initiatives. Nous en avons besoin.

Un autre dispositif découle de la notion de responsabilité sociale des entreprises.

Pour ma part, je participe à un autre projet, qui vise à améliorer l'éducation physique des jeunes à l'école primaire. Il s'agit d'un dispositif conjoint, qui rassemble des entreprises, des universités et des écoles, afin de promouvoir l'activité physique pour tous et pas simplement pour les enfants, dans toute l'Italie. Il ne s'agit d'ailleurs pas d'un programme uniquement italien, mais d'un programme international.

Il existe également des initiatives intersectorielles. J'ai par exemple en tête un projet mené par une Fondation dans le sud de l'Italie auprès d'enfants. De nombreux projets visent à utiliser le sport comme outil d'inclusion sociale.

### **Alex TAYLOR**

Pensez-vous que la campagne qui a été menée par Mike Diaper en Royaume-Uni pourrait fonctionner en Italie ? Les campagnes doivent en effet être adaptées à leurs publics. Par exemple, il y a quelques années, Kodak lançait des campagnes spécifiques, en fonction des pays, contrairement à Apple.

### **Giancarlo CONDELLO**

Je pense que cela fonctionnerait en Italie. Ces initiatives sont proches des travaux réalisés par mes collègues. Une initiative a ainsi été mise en place au centre de l'Italie, qui lie la pratique d'une activité sportive à la prévention du cancer.

### **De la salle**

J'ai une question pour chacun d'entre vous.

Giancarlo, vous utilisez internet pour disséminer l'information, mais on sait aussi que l'utilisation d'internet est chronophage et compromet la pratique d'activités physiques. Comment faites-vous la part des choses ?

### **Giancarlo CONDELLO**

Internet et les nouvelles technologies recouvrent deux aspects. Le premier est néfaste, avec l'omniprésence de l'écran, la sédentarité, etc. Il faut néanmoins prendre en compte les possibilités technologiques, car c'est le monde d'aujourd'hui. De fait, les nouvelles technologies nous permettent de faire beaucoup de choses en matière d'enseignement et d'éducation.

### **De la salle**

Il faut utiliser les nouvelles technologies, parce que, si on ne les utilise pas positivement, nous ne pourrions pas toucher de nombreux publics, notamment les jeunes. Servons-nous des nouvelles technologies de façon positive.

### **De la salle**

Mike, j'ai été admiratif des résultats de votre campagne. Je ne sais pas comment vous avez fait. Votre campagne a sans doute changé la face de votre pays et du sport en Angleterre. Vous avez accueilli les Jeux Olympiques à Londres en 2012. Que nous conseilleriez-vous de faire en vue des Jeux Olympiques de 2024 ?

### **Mike DIAPER**

Nous adorerions vous aider. Nos ministres respectifs ont signé un protocole d'accord sur la coopération en matière de sport. Nous avons travaillé sur les conséquences de 2012 un peu trop tard. Nous aurions dû commencer deux ou trois ans avant 2010. Les Jeux Olympiques représentent une incroyable vitrine pour le sport. Notre pays n'est peut-être pas le plus sportif dans toutes les disciplines, comme le handball. Après les Jeux Olympiques, les gens ont voulu pratiquer ce sport, mais nous manquions d'équipements pour ce faire. Nous avons ainsi mis en ligne une brochure donnant des explications concernant le handball, mais peut-être aurions-nous dû le faire avant et le faire mieux. De même, l'équipe britannique s'est très bien comportée en gymnastique lors des Jeux Olympiques et des centaines de jeunes ont voulu faire de la gym par la suite. Il faut préparer ces situations. Je conseillerais à la France d'utiliser ce temps dès à présent. De notre côté, nous voulions que la pratique du sport augmente, ce que nous avons effectivement constaté, dès 2013, six mois plus tard. Cependant, encore six mois plus tard, la pratique a décliné, même si elle a de nouveau augmenté par la suite. Il ne faut donc pas se décourager lorsque les chiffres baissent. Entre le moment où nous avons gagné les JO et 2016, 1,9 million de personnes supplémentaires se sont inscrites dans la pratique d'une activité sportive. Il faut donc encourager les gens, leur donner les moyens de faire du sport, mais aussi préparer le terrain.

Il est très important de s'adresser à ses publics. Par exemple, l'Australie a lancé une campagne « This girl can », mais elle est très différente de la nôtre.

### **Alex TAYLOR**

Pourquoi est-elle très différente ?

### **Mike DIAPER**

Les illustrations sont très différentes. Ses motivations étaient également différentes. Les Australiens ont une importante culture sportive, ce dont ils sont conscients, alors qu'en Angleterre, la position sur ce sujet était beaucoup plus timorée.

Il faut ainsi d'abord comprendre les freins culturels à la pratique sportive dans son pays et agir en fonction de ces freins.

### **De la salle**

Je travaille dans la prévention et m'intéresse aux modèles qui permettent de développer ce type de programmes. J'ai été fasciné par les résultats de votre campagne. Vous avez mené une campagne médiatique puissante, qui a su faire évoluer les normes sociales, avec des résultats très impressionnants.

Avec le temps qui passe, nous constatons un déclin dans la volonté de faire du sport. Ma question nous ramène aux déterminants dont nous avons parlé. Vous avez également évoqué les 18 millions de livres nécessaires à cette campagne. En France, il est sans doute plus facile de lancer une campagne médias, parce que les élus aiment la visibilité, mais il semble plus difficile de changer les environnements sur le terrain, pour qu'ils soient plus propices à la pratique du sport.

Les campagnes médiatiques ont également tendance à creuser les inégalités. Il est plus facile de se lancer pour les classes moyennes et les classes supérieures et de faire évoluer leurs comportements. Cela correspond-il à ce que vous avez constaté ?

### **Mike DIAPER**

Effectivement, nous constatons un biais en ce qui concerne les femmes percevant des revenus moyens, que nous sommes cependant parvenus à atteindre. Nous lancerons cette année la troisième phase de la campagne et utiliserons des images de ces femmes, sans condescendance. Nous allons aussi afficher des portraits de championnes, qui expliqueront leur quotidien.

Nous avons en outre appris de la deuxième phase de la campagne qu'il est nécessaire d'aider les femmes à surmonter leur peur du jugement d'autrui. Celle-ci peut toutefois revenir au galop, après une seule mauvaise expérience au sein d'un club de sport. Il s'agit vraiment là d'une bataille du quotidien, pour encourager ces femmes.

Nous avons par ailleurs investi beaucoup d'argent, notamment dans des centres de loisirs et des clubs de sports. La pratique du jogging, entre amis, ou les cours de fitness, ainsi que le vélo sont des pratiques qui rencontrent du succès aujourd'hui.

### **Alex TAYLOR**

Merci à tous les deux, Mike et Giancarlo.

Passons maintenant à la dernière table ronde, qui nous permettra de comparer les situations française et finlandaise.

## Panel 4 : Finlande et France

---

**Prof. Tommi VASANKARI**

**UKK Institut pour la promotion de la santé**

C'est un plaisir d'être avec vous aujourd'hui. Je vais essayer de vous donner un aperçu rapide d'une action en particulier, qui vise à faire la promotion de l'activité physique.

Hier, nous avons lancé une communication sur le coût de l'inactivité physique en Finlande, en termes de santé, de perte de productivité, des soins pour les personnes âgées, de mobilité, etc. Ce projet a nécessité un an et demi de travail. Nous avons pu descendre à un niveau de granularité très important, avec plusieurs cohortes et différents référentiels de données.

Ce coût de l'inactivité représente entre 3,2 et 7,5 milliards d'euros pour la société finlandaise, soit énormément d'argent, même si ces évaluations ne sont pas précises à 100 %. La majorité de ces coûts a été calculée de différentes manières, avec plusieurs recoupements, pour être certain des résultats.

Ces annonces ont donc été faites hier et de nombreux retours ont eu lieu aujourd'hui. Trois assureurs ont ainsi déjà évoqué des stratégies à adopter dans ce domaine.

Je vous encourage à lancer une telle étude dans votre pays. Je travaille dans ce domaine depuis 15 ans en Finlande et ces données économiques pourraient changer la donne dans mon pays.

En ce qui concerne l'activité physique, nous avons évoqué aujourd'hui les mesures prises ces dernières années en ce qui concerne le mode de vie. En 2011, nous avons procédé à des mesures sur des échantillons de population, pour évaluer leur degré réel d'activité et d'inactivité. Depuis lors, chaque année, nous avons mené des expérimentations, avec des campagnes de collectes de données. Aujourd'hui, notre savoir relatif au degré d'inactivité et d'activité des différentes tranches d'âge est plus granulaire.

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. Les enfants ont représenté un cinquième de notre échantillon. Les plus âgés sont plutôt sédentaires, mais, au fur et à mesure que l'on progresse dans les cursus, nous constatons des différences. Certains enfants sont très actifs, mais, surtout, les écarts sont très marqués. En fonction des profils et des âges des enfants, nous allons donc adopter des mesures différentes. Ces écarts sont beaucoup plus importants que ceux que nous imaginions au départ.

Comment exploiter ces informations, une fois que le degré d'activité des personnes est connu ? Si vous utilisez un dispositif pendant une semaine, le scientifique peut ensuite exploiter ces données. Cependant, nous avons préféré recueillir des informations en ligne, pour que les gens puissent eux-mêmes consulter celles qui les concernent, ainsi que les professionnels de santé qui s'occupent de ces patients.

Concernant l'activité physique à l'école, notre gouvernement a lancé le projet VESOTE, qui consiste à encourager la pratique physique dans les écoles. Ce projet est financé à hauteur de 20 millions d'euros sur trois ans. Il a donné satisfaction, puisque plus de 94 % des écoles finlandaises sont maintenant labellisées avec ce projet VESOTE. Notre institut a ensuite analysé l'efficacité de ce projet sur le terrain.

Un autre projet phare a porté sur la santé en Finlande, sur 3,9 millions de personnes. Il s'agissait de donner des recommandations sur le mode de vie, après avoir examiné trois



aspects de la vie des personnes : l'activité physique, le régime alimentaire et les habitudes de sommeil. Les directeurs des districts hospitaliers, les responsables municipaux et les professionnels de santé se sont impliqués dans ce projet, qui visait à mettre en place une coopération multisectorielle très étroite. Un de nos ministres à l'origine de ce projet a déclaré que, dorénavant, tout le monde devait participer. Nous avons organisé des séminaires, dans plusieurs régions de Finlande, ainsi que des webinaires et des conférences en ligne, portant sur l'orientation et l'éducation en ce qui concerne le mode de vie. Nous avons aussi créé des polycliniques virtuelles au sujet du mode de vie. Il s'agit d'un outil donnant des informations sur les activités et les structures locales. Nous avons encore créé des parcours patients, avec des orientations et des conseils en termes d'activité physique.

Nous avons enfin souhaité mesurer le mode de vie de façon objective. Si vous essayez de mesurer mon degré de sédentarité, vous allez me poser des questions, je vais vous répondre et, parfois, le médecin sait que le patient ment. Comment faire évoluer cette situation et rendre ces études plus objectives ? Nous avons mené trois essais randomisés. L'un concernait les personnes qui souffrent de troubles du sommeil et un autre, les personnes cardiaques. Nous avons doté la moitié de ces patients devant subir une opération cardiaque d'un accéléromètre interactif, que nous avons placé autour de leur taille pendant les heures d'éveil et autour de leur poignet pendant les heures de sommeil. Une application permettait de suivre le nombre de pas et les temps de pause effectués. Ces informations étaient ensuite transmises sur le cloud, puis au système hospitalier. De retour à l'hôpital, lorsque le patient rencontre son médecin, celui-ci détient ainsi des informations beaucoup plus précises. Ce travail nous a en outre permis de savoir comment dormaient les patients cardiaques, après l'intervention. Il nous donne des informations sur les valeurs moyennes en fonction des pathologies et permet de définir les valeurs normales et celles qui présentent un aspect pathologique, qu'il s'agisse du sommeil et de l'activité physique.

Nous utilisons des algorithmes, ainsi qu'un accéléromètre, permettant de mesurer l'activité physique. Le patient peut consulter ces données sur son smartphone et ces informations sont ensuite transmises au système de santé, qui est donc en train d'évoluer en Finlande.

Par exemple, dans le cas des patients cardiaques, les médecins savent quels patients ils doivent rencontrer régulièrement ou ceux qui sont en bonne santé. Nous disposons à présent d'informations objectives et il est donc beaucoup plus simple désormais d'émettre des recommandations. Ces informations peuvent véritablement changer la vie des patients. Nous avons mis ce projet en œuvre dans dix districts hospitaliers et il va modifier la façon dont nous traitons ces sujets relatifs au mode de vie.

## **Jean-François TOUSSAINT**

### **Directeur de l'IRMES (Institut de Recherche biomédicale et d'Epidémiologie du Sport)**

Merci, Tommi. C'est très satisfaisant de constater que des outils peuvent modifier notre perspective d'un point de vue médical. En France aussi, l'environnement est en train de changer depuis la loi sur la Santé publique en 2016. Désormais, les médecins peuvent intégrer toutes ces informations pour améliorer les soins au quotidien et donc avoir une influence sur les comportements et les habitudes des patients. En France, l'apport de notre ancienne ministre des Sports Valérie Fourneyron a été essentiel à cet égard.

Depuis 2015, nous avons constaté, par exemple à Chartres et à Caen, que l'organisation des hôpitaux avait changé. A l'hôtel-Dieu, une nouvelle unité a été mise en place en 2016. Elle a notamment travaillé sur la création d'un protocole de sport et d'activité physique pour les patients, en cardiologie, en oncologie ou pour les patients atteints du virus du sida. Ce travail fait évoluer le paysage de la réponse médicale, y compris non-pharmaceutique.

Les associations ont également un rôle essentiel à jouer, notamment les associations de patients, dans le cadre des soins de suite, pour l'oncologie. Les villes et les territoires jouent eux aussi un rôle. A Strasbourg, depuis 2012, ce changement d'approche a bénéficié à 1 400 patients, avec 300 médecins participant à cette initiative. De nombreuses activités ont alors été proposées et ce projet est à présent en phase d'évaluation, pour déterminer le volume d'activité physique pratiquée pendant ce programme. A Biarritz, ce sont les médecins de famille qui ont prescrit des activités physiques, en particulier auprès de personnes atteintes de maladies chroniques. Peut-être ces initiatives pourraient-elles être financées, pour que d'autres acteurs participent à ce programme de prévention. De grands réseaux ont permis de travailler sur l'environnement sportif et l'environnement santé : par exemple les diététiciens, les éducateurs sportifs, afin de mettre en place des préventions primaires, pour les personnes sédentaires.

Le CNOSF a lui aussi participé à cet effort, avec l'ancien champion olympique et ministre des Sports Alain Calmat. Il a travaillé sur la façon d'intégrer toutes les disciplines du sport dans la vie du quotidien, afin d'améliorer la consommation d'oxygène, les performances cardiaques et l'état de santé général.

La question de l'évaluation demeure centrale. Un protocole pourrait ainsi permettre à tous les acteurs de participer et améliorer le suivi des patients.

Le problème du financement se pose également. Ce point devrait ainsi être étudié, de même que celui de la formation, dans les écoles de médecine, ou encore celui de la labellisation ou de la certification, pour créer un réseau de professionnels.

## **Questions/réponses**

### **Alex TAYLOR**

Merci à vous deux pour ces exemples très parlants. Avez-vous des questions à poser à nos deux invités ?

J'ai pour ma part une question d'ordre général. Beaucoup d'initiatives très intéressantes, des campagnes, des vidéos, etc. sont lancées. Les idées sont donc nombreuses. Nous organisons aujourd'hui la première réunion internationale de ce type, mais, dans quelle mesure les pays peuvent-ils se comparer ? Notre journée constitue un élément de réponse, mais au-delà de cela, les pays essaient-ils d'apprendre des autres, de partager les bonnes idées et les bonnes pratiques ?

### **Tommi VASANKARI**

C'est effectivement ce que nous faisons. Beaucoup d'entre nous sont référents pour la Commission européenne. Nous travaillons en lien les uns avec les autres et apprenons de ce qui a été fait dans les autres états-membres. Par exemple, ce matin, j'ai reçu un mail d'une collègue norvégienne, qui me demandait d'avoir accès à une publication sur les coûts de notre programme.

### **Jean-François TOUSSAINT**

L'Europe traverse en ce moment une crise multiple, dont le Brexit. Cependant, comment recenser les bons exemples et travailler ensemble ? Dans de nombreux pays, les configurations ne sont pas généralisables à l'échelle européenne, mais, si nous savons nous rassembler, nous parler et nous écouter, pour créer un réseau, nous parviendrons à mettre en place un socle européen. Nous connaissons en effet les menaces qui pèsent sur nous et les façons de nous y attaquer ensemble.

### **Alex TAYLOR**

Mike Diaper, vous avez rencontré des difficultés pour obtenir le feu vert des autorités au Royaume-Uni. Est-ce le cas également dans d'autres pays ? Nous avons en effet parfois besoin de financements et d'autorisations. Il est ainsi difficile de faire avancer une cause sans poids politique.

### **Tommi VASANKARI**

En Finlande, cela s'est avéré assez facile, même s'il faut effectivement faire valoir des arguments de poids. Nous sommes un petit pays, de moins de 6 millions d'habitants. Il est donc relativement facile d'y diffuser des idées dans les médias. Cependant, pour convaincre les élus, des arguments probants sont nécessaires, pour montrer que le projet est pertinent et pourrait faire économiser de l'argent. En Finlande, il est facile de rencontrer des ministres. Dès lors, lorsque nous estimons qu'un sujet mériterait d'être abordé différemment, en particulier à la lumière des sujets économiques que nous avons évoqués, nous pouvons le présenter aux politiques. Il faut pour cela avancer des arguments et des données. En Finlande, il est important de connaître les hommes et les femmes qui prennent des décisions, mais je présume que cette situation n'est pas spécifique à la Finlande. Cependant, la question du coût demeure centrale.

### **Alex TAYLOR**

Tommi, vous savez créer le buzz, puisque, l'année dernière, vous avez été assailli par les journalistes à l'aéroport d'Helsinki après une conférence.

### **Jean-François TOUSSAINT**

Effectivement, toute action doit reposer sur une expertise scientifique, parce qu'il faut montrer que ce que vous faites sera suivi d'effet. Néanmoins, le temps politique n'est pas le temps des actions ni des processus. Nous ne disposons jamais plus de quatre ou cinq ans pour lancer un projet. Ce sont en effet des cycles de cette durée qui prévalent en politique. Dès qu'un nouveau gouvernement ou qu'un nouveau ministre est nommé, il faut faire œuvre de pédagogie, quel que soit le sujet, comme c'est d'ailleurs le cas également dans le domaine de l'éducation.

### **Alex TAYLOR**

Merci beaucoup, Tommi et Jean-François, notre dernier duo. Je vais maintenant proposer à chaque intervenant de nous dire ce qu'il retient de cette journée et de nous proposer des initiatives à mettre en place, à l'échelle d'un pays ou de l'Europe.

# Conclusion

---

## **Ute WINKLER**

Selon moi, il n'y a pas une seule approche ni une seule démarche qui fonctionneraient pour tous. Il faut un éventail d'initiatives. Nous avons besoin d'approches trans-sectorielles, qui garantiront un changement durable. Une vision de long terme est également nécessaire car ces changements ne se produiront pas rapidement.

Certes, il faut convaincre les élus, ce qui n'est pas chose facile. Il était positif d'entendre les éclairages européens cet après-midi. Nous venons de pays différents, avec des cultures et des contextes différents, mais cela ne devrait faire que renforcer notre détermination à travailler ensemble. J'espère que ces travaux nous aideront à modifier nos comportements et nos expériences et nous donneront des arguments pour convaincre nos élus. Je vais ainsi indiquer à mon ministre de la Santé que des projets formidables sont mis en œuvre de l'autre côté du Rhin. Peut-être pourrions-nous nous en inspirer, car les politiques sont rassurés, lorsqu'ils lancent un projet, de savoir qu'il fonctionne déjà, ailleurs.

## **Paulo ROCHA**

Je mentionnerai trois points. Tout d'abord, nous ne pouvons pas nous séparer du niveau européen. De nombreux projets de grande envergure sont menés à cette échelle, mais personne ne le sait. Il y a deux semaines, lors de notre dernière réunion avec les commissaires, nous étions sur le point d'approuver une nouvelle plateforme, qui présenterait tous les travaux soutenus par les travaux de la Commission, car, les programmes sont tellement nombreux que la Commission finance parfois plusieurs projets similaires. Il convient donc de mieux s'organiser, pour recenser ces programmes, en mettant en place une Chambre de compensation, selon le modèle australien.

En outre, il faut favoriser le partage de bonnes informations.

Enfin, il est important que les assureurs rejoignent la partie. Comme citoyen portugais et fonctionnaire européen, je suivrai ces évolutions de très près.

## **Giancarlo CONDELLO**

J'aimerais pour ma part mettre l'accent sur quatre points aujourd'hui : la recherche, la coopération, la dissémination et la promotion. Les travaux de recherche doivent être menés de façon appropriée, avec des méthodes de mesure et d'évaluation harmonisée. Nous devons aussi utiliser les bonnes définitions dans nos travaux, en Europe. Pour ce faire, la coopération entre les plateformes de recherche sera utile. Il faut aussi faire connaître ce que nous faisons, pour faire en sorte que ces connaissances et les rapports ne restent pas lettre morte. Il est important de faire partie de l'Europe.

## **Hans SAVELBERG**

En tant que scientifique, je retiens de cette journée que la question n'est pas celle de la connaissance. Nous avons la connaissance et l'entretenons, comme nous l'a montré l'orateur finlandais. L'utilisation des données représente ainsi l'avenir de la médecine. Le plus important, c'est que nous trouvions des moyens de convaincre l'opinion publique d'utiliser ces ressources. Nous devrions mettre en avant ces exemples, qui font que les gens se parlent et travaillent ensemble.

## **Mike DIAPER**

Aucun d'entre nous ne prétend avoir la solution. En revanche, ensemble, nous détenons une partie de la solution. Cela m'encourage beaucoup. Je suis d'accord avec notre collègue

allemande : nous devons envisager le long terme. Le changement dans les comportements prendra cinq à sept ans.

Par ailleurs, selon moi, il est essentiel de partager. Malgré le Brexit, il y a toujours beaucoup d'Anglais qui veulent partager. J'espère que nous resterons proches.

### **Luigi DI FALCO**

La semaine prochaine, je vais m'acheter un vélo elliptique, que j'installerai dans mon bureau.

Plus généralement, nous avons entendu aujourd'hui que la prévention nécessite la mise en place d'un cadre et de processus qui sont parfois trop descendants et pas suffisamment ascendants. Il faut que les gens soient plus au courant des conséquences d'un mode de vie trop sédentaire et de l'insuffisance d'activité.

Le gouvernement, les institutions privées et les associations doivent quant à eux soutenir les activités et un cadre de prévention. En tant qu'assureurs, nous savons que nous faisons partie de cette communauté, de cet écosystème. Nous pouvons être utiles à nos clients, en leur expliquant que, s'ils font les bons choix pour leur mode de vie au quotidien, nous les aiderons. Avec un mode de vie plus sain, les risques santé évolueront à la baisse et cela aura des répercussions positives sur les contrats.

### **Tommi VASANKARI**

Les choses principales ont déjà été dites. Nous sommes confrontés à une période difficile. Avec l'Union Européenne et ensemble, nous pouvons changer les choses. Ce n'est pas facile, car les obstacles sont nombreux. En Finlande, c'est en effet 75 % de la population qui est inactive. La marge d'amélioration demeure donc importante. 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.

Il a aujourd'hui été question d'assurances. Suite à l'annonce que nous avons faite hier en Finlande, les compagnies d'assurances ont posté des commentaires très intéressants, notamment en ce qui concerne le sujet du coût. Dans certains domaines, nous n'avons pas encore envisagé comment nous pourrions agir de façon neuve dans la lutte contre l'inactivité. La coopération entre pays et institutions est très importante et incarne l'avenir dans l'aide à apporter aux populations inactives. Le même modèle ne s'appliquera pas partout, mais la coopération reste très importante.

### **Jean-François TOUSSAINT**

Avant de laisser la parole à Norbert Bontemps, je tiens à le remercier, ainsi que Patrick Jacquot, Patricia Maugan et Nathalie Irsson, pour tout ce qu'ils nous ont permis de faire aujourd'hui. Mike, vous demandiez si vous étiez encore inclus dans le collectif. Oui, vous l'êtes, mais la question est aujourd'hui : « que faire ? » Tommi vient de dire ce que nous pourrions faire et de quelle façon nous pourrions le faire.

Pour ma part, la jeunesse, l'environnement (humain autant que physique et culturel) et la perspective sont les 3 points importants sur lesquels il me paraît nécessaire de travailler pour améliorer la qualité de vie à travers l'activité physique et le sport. De notre point de vue français, la perspective est celle des JO de 2024. Si nous savons tirer parti de toutes ces expériences européennes, il s'agira d'un moyen remarquable à utiliser. L'une des devises pour les JO 2024 est « made for sharing ». Venez donc partager ! C'est que nous avons su faire aujourd'hui. Ce travail nous permettra donc de proposer de nombreux éléments d'amélioration. Pour cela, je tenais à remercier tous les orateurs d'aujourd'hui, pour leur apport sur ces questions stimulantes. Merci à tous.

# Conclusions et perspectives

---

**Norbert BONTEMPS**

**Président de la Commission santé d'Attitude Prévention**

J'espère que vous avez pris autant de plaisir que moi pendant cette belle journée. Pour Attitude Prévention, c'était la première fois que nous consacrons une journée complète à la prévention santé à l'échelle européenne sur le domaine de l'activité physique. Pour une première fois, ça s'est plutôt bien passé. Je remercie ici Patricia et Nathalie, qui ont largement contribué à cette belle réussite.

Je vais aussi remercier l'ensemble des participants et des intervenants, qui sont venus d'autres pays européens, d'autant qu'il n'était pas facile de venir à Paris en ce moment. Heureusement, nous avons été préservés. Merci à vous d'être venus. Je tenais en outre à remercier l'ensemble des participants, pour vos questions, qui ont été nombreuses.

Je retiens de nos échanges l'importance de la pédagogie. Les outils dans ce domaine sont nombreux. Sur ce sujet de l'activité physique, la pédagogie demeure importante, car nous devons conduire une transformation. Cette pédagogie doit viser les élus politiques, mais aussi, et surtout, les personnes.

Concernant les assureurs, j'ai bien entendu la proposition de Paulo Rocha de travailler sur l'intégration d'une prévention non punitive, mais positive et constructive. Les assureurs sont un maillon de la chaîne. Ils ont la possibilité d'interagir en permanence avec les assurés, sur certains domaines. Attitude Prévention est une association transverse. Nous avons par exemple constaté dans nos échanges que la prévention de l'obésité passait aussi par la sécurisation de la mobilité. Nous sommes ainsi en train d'adresser le sujet des risques routiers. Toutes ces synergies sont autant de signes positifs qui peuvent nous aider à avancer.

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.

Un grand merci à tous pour cette journée.