

Bouger en Hainaut

... la santé en toutes occasions !

Pourquoi ce bulletin ?

L'activité physique est une source de santé. Ce bulletin a pour objectif de renforcer l'information des professionnels sur l'actualité de la promotion d'un mode de vie physiquement actif. Il encourage et met en lumière les projets et initiatives locales.

Il paraîtra chaque année en septembre à l'occasion de la semaine européenne de la mobilité. Il s'inscrit dans une série dont le premier numéro était consacré au tabac.

Table des matières

1. Evolution de l'activité physique globale et de la sédentarité	2-3
2. Evolution de la sédentarité et de l'activité sportive en club chez les jeunes	3
3. EUROFIT en Hainaut, quels enseignements ?	4
4. Equipement sportif scolaire	4
5. Recommandations	5
6. Expériences qui marchent... ..	6-7
7. Ressources	8

Remerciements pour leur aimable relecture à :

Pr Marc Cloes - Université de Liège

Pr Thierry Marique - Université catholique de Louvain

M. Christophe Champagne - Inspecteur Adeps

Coordinateur : Pierre Bizel - Observatoire de la Santé du Hainaut

Editeur responsable : OSH - Michel Demarteau
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré

Septembre 2015



Edito

Les preuves s'accroissent, les rapports aussi. Les bénéfices d'un mode de vie physiquement actif associé à une alimentation équilibrée s'en trouvent de mieux en mieux documentés tous les jours ou presque.

Qui ne connaît pas le message "30 minutes d'activité physique modérée au quotidien" ?

Pourtant, ces acquis scientifiques peinent à se traduire concrètement en actions et dans l'amélioration de la qualité de vie des gens. Il suffit, en effet, de rappeler les problématiques de la sédentarité, d'une alimentation déséquilibrée, du tabac pour mesurer l'ampleur du déficit d'appropriation des acquis en promotion de la santé.

On sait, de surcroît, que le degré et la vitesse d'appropriation sont largement dépendants du statut social et économique des bénéficiaires et de leur degré d'insertion dans la vie sociale.

Réduire le fossé entre preuves scientifiques et interventions est l'objectif de ce bulletin. Nous souhaitons faire un point sur l'actualité scientifique ; attirer votre attention sur tel ou tel des multiples facteurs favorisant ou limitant un mode de vie actif, comme l'appui social de la famille ou des amis, ou encore l'accessibilité à l'espace public ; mettre en lumière des offres de service ou des initiatives locales inspirantes.

L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) a fait de la promotion de l'activité physique, une des ses priorités dans les programmes qu'il anime, et s'engage auprès des professionnels, par ce bulletin, à les informer sur l'actualité et les ressources en Hainaut.

De nombreuses initiatives sont déjà à l'œuvre !

Bonne lecture !

Michel Demarteau - Directeur en Chef

... la santé en toutes occasions !

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale (6 % des décès). Elle suit l'hypertension (13 %), le tabagisme (9 %) et un taux élevé de glucose dans le sang (6 %)⁽¹⁾.

Le niveau de sédentarité augmente dans bon nombre de pays, avec des conséquences majeures pour la santé générale des populations et pour la prévalence des maladies non transmissibles (maladies cardiovasculaires, diabète et cancer).

On estime que la sédentarité constitue la cause principale d'environ 21 à 25 % de la charge du cancer du sein et du côlon, 27 % de celle du diabète et environ 30 % de celle des maladies cardiaques ischémiques⁽¹⁾. Les maladies non transmissibles représentent désormais près de la moitié de la charge mondiale globale de morbidité⁽²⁾.

Enfin, loin d'être négligeables, les bénéfices psycho-sociaux de l'activité physique (vie sociale et relationnelle, sentiment d'efficacité, image de soi, fonction cognitive...) et de qualité de vie en général, sont tout à fait présents.

1. Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. Organisation mondiale de la santé 2010.

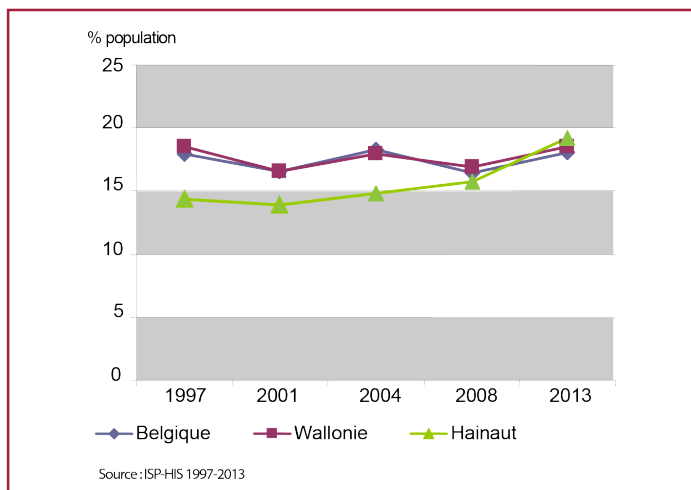
2. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Organisation mondiale de la santé, 2009.

1

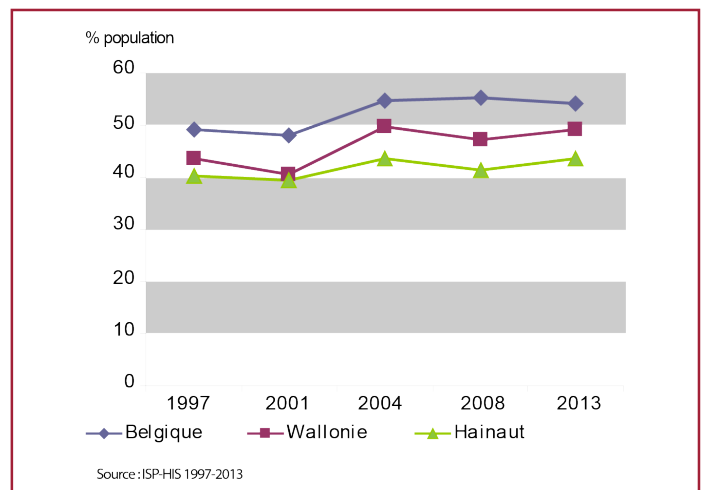
Evolution de l'activité physique globale et de la sédentarité

Les trois figures suivantes illustrent les niveaux d'investissement des 15 ans et plus en matière d'activités physiques et sédentaires pour le Hainaut, la Wallonie et la Belgique et leurs évolutions depuis 1997.

1. Pratique intensive d'activité physique de loisirs



2. Pratique modérée d'activité physique de loisirs



Moins de 20 % de la population pratique une activité physique de loisir intensive (football, jogging, aérobic, objets lourds...). Le Hainaut est à présent au même niveau que les autres parties du pays.

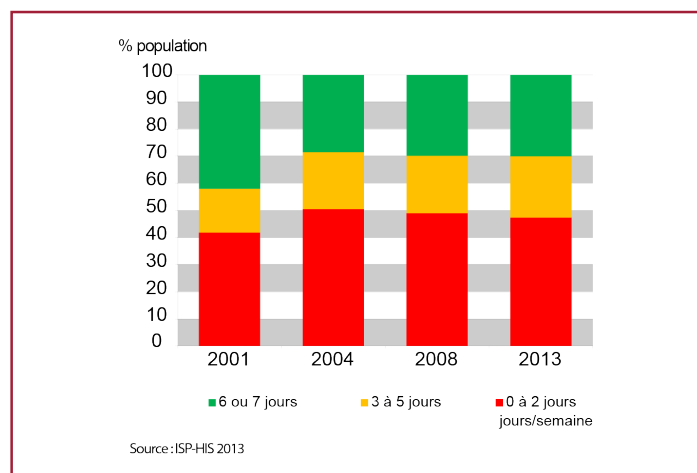
Seulement 43 % des Hainuyers déclarent être actifs physiquement de manière modérée (vélo, natation, tennis en double, objets pas trop lourds...). Le Hainaut connaît un retard sur ce point par rapport à la Wallonie et à la Belgique.

Les activités sédentaires (lecture, TV...) sont globalement en diminution chez les adultes mais restent davantage présentes dans le Hainaut. 37 % des Hainuyers ont uniquement des loisirs sédentaires.

Bouger en Hainaut

... la santé en toutes occasions !

3. Pratique de la marche en Wallonie



La marche représente un bon indicateur de l'activité physique au quotidien. C'est le type d'activité physique le plus naturel et le plus répandu.

En Wallonie, chez les hommes comme chez les femmes, la moitié de la population ne marche pas ou très peu.

Seuls 20 % des Wallons sont des marcheurs intermittents (3 à 5 jours par semaine). Cependant, 30 % marchent chaque jour au moins dix minutes.

Ces données mettent en évidence une marge potentielle de progression importante dans l'utilisation de la marche dans les déplacements et la promotion de loisirs basés sur la marche.

2

Evolution de la sédentarité (écrans) et de l'activité sportive en club chez les jeunes

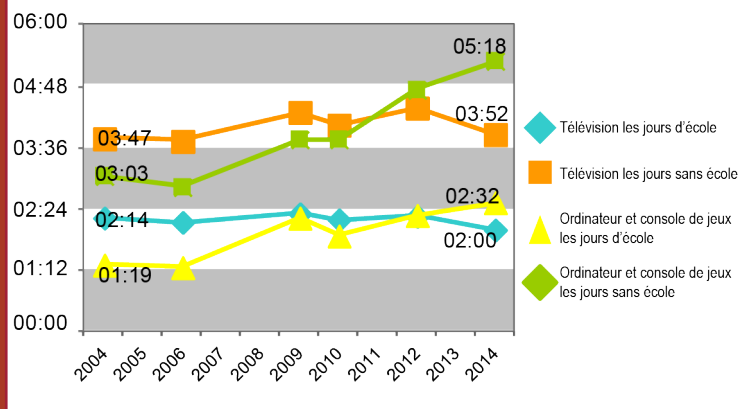
Les loisirs des jeunes sont de plus en plus sédentaires. Ils consacrent de plus en plus de temps aux écrans.

Si le temps moyen que les jeunes de 13 à 17 ans passent devant la télévision est stable depuis 2004, le temps moyen qu'ils consacrent à l'ordinateur et la console de jeux ne cesse de croître, surtout les jours où il n'y a pas école.

En moyenne en 2014, un jeune Hainuyer passe quotidiennement 2 h devant la télévision et 2 h 32 devant l'ordinateur et la console de jeux les jours de classe, et respectivement 3 h 52 et 5 h 18 les jours où il n'y a pas école.

Depuis 1997, on observe simultanément une diminution progressive de la pratique sportive en club des garçons et une augmentation pour les filles, si bien qu'en 2014, environ une fille et un garçon sur deux pratiquent du sport en club.

Temps moyen passé devant les écrans par les jeunes Hainuyers de 13 à 17 ans



Quels liens entre activité physique et sédentarité ?

Il est actuellement nécessaire de veiller à augmenter le temps d'activité physique mais aussi de réduire celui consacré à des activités passives comme regarder la télé, jouer à des jeux vidéo, surfer sur internet, etc.

Ce dernier point semble particulièrement important. Des études récentes, visant le risque métabolique chez l'adulte, affirment que peu importe les périodes d'activité et leur intensité, ce sont les interruptions des temps sédentaires qui comptent le plus⁽⁴⁻⁵⁾. Être actif physiquement à certains moments de la journée comme faire du sport ou simplement marcher n'effacerait pas ou ne compenserait pas le cumul de temps de sédentarité (TV, ordinateur, voiture...) sur cette même journée. On peut donc avoir un mode de vie physiquement actif et être en même temps sédentaire de longues périodes dans la journée (voiture, travail, PC, TV, certains loisirs...)

Il est donc recommandé d'intervenir à la fois sur les deux volets que sont promotion de l'activité physique et lutte contre la sédentarité dès le plus jeune âge.

4. Healy GN, Dunstan DW, Salmon J, Cerin E, Shaw JE, Zimmet PZ et al. Breaks in sedentary time : beneficial associations with metabolic risk. *Diabetics Care*, vol. 31, n° 4, avril 2008, p. 661-666

5. Shields M et Tremblay MS. Comportements sédentaires et obésité. *Rapports sur la santé*, vol 19, n° 2, juin 2008.

Evidence-based intervention in physical activity : lessons from around the world, Heath GW, Brownson RC, for the Lancet Physical Activity Series Working Group, University of Tennessee, Published Online, July 18, 2012, <http://dx.doi.org/10.1016/>

Bouger en Hainaut

... la santé en toutes occasions !

3

EUROFIT en Hainaut, quels enseignements ?

Six cents jeunes, élèves en 4^e secondaire, ont participé en 2013-14 à des tests d'aptitude physique EUROFIT dans le cadre d'une vaste enquête hainuyère conduite par l'OSH, les Services de Promotion de la Santé à l'Ecole (SPSE), l'Administration de l'Education Physique et des Sports (Adeps) et Hainaut Sport.

Comparés à la moyenne en Fédération Wallonie-Bruxelles, les jeunes Hainuyers ont de moins bons résultats au test de course navette qui mesure la vitesse-coordination et au test de saut en longueur sans élan. Cependant, pour les tests de souplesse et d'endurance cardio-respiratoire, les résultats sont meilleurs en Hainaut.

Facteurs explicatifs

Les résultats aux deux premiers tests sont clairement influencés par la sédentarité, le surpoids et l'obésité. La souplesse est moins liée à ces facteurs.

Lors du passage des tests, les résultats du test d'endurance ont été influencés par l'accompagnement des jeunes, par les testeurs et le soutien des professeurs.

Des résultats à mettre en rapport avec les éléments favorisant, selon les jeunes, leur pratique d'activité physique : l'esprit d'équipe, la stimulation, l'influence des pairs (et celle des parents). On sait que l'activité sportive des jeunes est liée à la pratique sportive chez les parents, mais que de "simples" conseils ou encouragements jouent déjà un rôle.

L'enquête comportait aussi des mesures biométriques en 6^e primaire, 2^e et 4^e secondaire.

"Le nombre de jeunes obèses double en quinze ans et passe de 5 % en 1997 à 10 % en 2012", explique le Dr Christian Massot, de l'OSH. "Le surpoids augmente moins. Il touche aujourd'hui 19 % des jeunes".

4

Equipement sportif scolaire

L'enquête sur la santé des jeunes menée par l'OSH de 2012 à 2014 portait sur l'activité physique et la sédentarité. Dans ce contexte, l'OSH a dressé un état des lieux des infrastructures et des équipements sportifs dans 34 écoles du Hainaut.

Il en ressort que 18 d'entre elles ne disposent pas à l'école de salles en suffisance ; les cours d'éducation physique se donnent alors dans des infrastructures extérieures à l'école et le temps de trajet limite le temps consacré à l'activité physique.

Moins de la moitié des écoles bénéficient d'un matériel adéquat, 7 manquent de matériel pour innover, 10 disposent de matériel mais il est désuet ou en quantité insuffisante et 3 manquent de tout.

La revalorisation du cours d'éducation physique, la motivation des élèves et des professeurs requièrent un investissement important dans les infrastructures et l'équipement sportif des écoles.

Les résultats complets de l'enquête seront disponibles fin 2016.



Bouger en Hainaut

... la santé en toutes occasions !

5

Recommandations⁽⁶⁾

Bien que relativement récentes, les preuves des bénéfices pour la santé d'un mode de vie physiquement actif s'accumulent. Elles font l'objet de synthèses de plus en plus documentées de la part d'organismes experts comme l'OMS. Celle-ci a publié des recommandations en fonction des différentes tranches d'âge.

Pour les adultes

1. Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
3. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
4. Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

Pour les jeunes

1. Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
2. Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
3. L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.

Pour les aînés

Pour les aînés, les recommandations sont identiques à celles des adultes complétées par ces deux spécificités :

1. les personnes âgées, dont la mobilité est réduite, devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine ;
2. lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leur capacité et leur état le permettent.

6. *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. Organisation mondiale de la santé, 2010.*



Expériences qui marchent...

"Points Verts" - Adeps, le bilan en Hainaut

Un Point vert est une activité sportive organisée en plein air, ouverte à tous, à pratiquer à son rythme, seul ou accompagné, sans aucune contrainte, et à choisir en fonction de la forme du moment : marche, marche d'orientation, vélo familial, vélo tout terrain. Le bilan en Hainaut est particulièrement impressionnant pour ces dernières années. De 2012 à 2014, le nombre de participants est passé de 119 000 à 148 000. Pour la seule zone du Hainaut ouest (Mons, Tournai, Mouscron, Ath), le nombre de marcheurs est passé depuis 2010 de 38 000 à 64 000.

<http://www.adeps.be>

Marchons, marchons ! La Province en ordre de marche ... ?

L'OSH prépare un programme provincial de promotion de la marche. En 2016, les différentes Directions générales de la Province devraient mettre en commun leurs projets associés à la promotion de la marche. Hainaut Culture et Tourisme, Hainaut Sport, OSH, Direction des Affaires sociales, Hainaut Ingénierie Technique, Hainaut Vigilance Sanitaire, Hainaut Développement... tous dans leurs compétences respectives dresseront des états des lieux en vue d'établir des recommandations pour toute structure publique ou privée souhaitant prendre des initiatives dans ce domaine.

Par ailleurs, l'OSH encourage l'activité physique à titre privé sur le temps de midi. Il accorde par son règlement d'ordre intérieur une dispense de service d'une heure par semaine. Une dizaine d'employés pratiquent régulièrement jogging, marche, renforcement musculaire... Cette mesure a notamment permis à des non-sportifs de modifier leurs habitudes.

<http://observatoiresante.hainaut.be>

Je cours pour ma forme : des initiatives communales

C'est une initiative de l'asbl Sport et Santé soutenant les communes et les entreprises souhaitant organiser des cours collectifs de mise en condition physique par la course à pied pour leurs habitants, leurs employés ou affiliés. Ce programme connaît un réel succès actuellement et s'adresse à des personnes non ou peu sportives de plus de 12 ans souhaitant améliorer leur forme. Les principaux objectifs sont la santé et la convivialité. L'objectif chiffré est le nombre de kilomètres parcourus lors du test de fin de cycle (5, 10... km). Un cycle est organisé sur un trimestre ou 12 semaines. En Hainaut, 50 communes sur 69 que compte la province se sont déjà investies dans ce programme.

<http://www.jecourspourmaforme.com/belgique>

Bouger, s'hydrater à Dour !

L'école communale d'Elouges à Dour conduit actuellement un projet de promotion de l'activité physique des enfants dans la cour de récréation et de la consommation régulière d'eau.

La cour de récréation sera équipée de matériel permettant aux enfants de pratiquer de l'exercice physique (ex. parking à vélos, parcours santé-vita, traçage de jeux au sol...) et trois fontaines à eau seront installées dans l'école.

Les élèves de l'école communale fondamentale d'Elouges, le public de la maison de quartier et les enfants de l'accueil extrascolaire bénéficieront de ce programme. Cette école a reçu une aide du Fonds Fevia de la Fondation Roi Baudouin.

Pour toutes informations : Caroline Bureau : 065 69 10 19 • plancohesionsociale.dour@gmail.com

Administration communale de Dour • <http://www.communedour.be>

Bouger en Hainaut

7.

... la santé en toutes occasions !

Du sport au bureau de chômage de Mons

A raison de deux fois par semaine, le personnel du bureau de chômage (BC) de Mons a la possibilité de pratiquer du fitness et du stretching. Le BC a fait appel à la motivation et au professionnalisme sportif de deux de ses collaborateurs, professeurs de sport. Ils ont accepté de donner leur temps pour dispenser ces cours au bureau.

Barbara D'Acquisto - Chef de groupe service support et personnel - 065 39 46 37 - ONEM - Place des Archers 8 - 7000 Mons

La Fondation contre le Cancer et le programme "Raviva"

Des personnes en cours de traitement pour un cancer ou ayant suivi un traitement dans l'année écoulée, peuvent ressentir une grande fatigue et une perte d'énergie. Une activité physique adaptée peut aider à surmonter ces désagréments et à retrouver un certain tonus pour faciliter les petits efforts quotidiens. La Fondation contre le Cancer l'a compris et a créé un programme taillé sur mesure : Raviva !

Pour connaître les activités proposées en Hainaut, consultez la carte des activités ou contactez le 078 15 15 50.

<http://www.cancer.be/raviva-bouger-pour-se-sentir-mieux>

Un nouveau service à la Haute Ecole Condorcet de Charleroi

La catégorie paramédicale de la HEPH - Condorcet a lancé, à Montignies-sur-Sambre, un projet de recherche sur l'influence physique et psychologique du sport et a inauguré, le 25 avril 2015, le laboratoire vivant en kinésithérapie.

Collaboration entre le CPAS, la Ville de Charleroi et la Haute Ecole Provinciale de Hainaut - Condorcet, ce nouvel outil pédagogique permet de placer les étudiants en situation professionnelle mais aussi de mener des recherches scientifiques auprès d'un public diversifié allant de l'élite sportive (Dauphines, Spirou, Sporting de Charleroi), aux seniors en passant par des personnes atteintes d'une pathologie ou en situation de précarité (SDF, chômeurs, jeunes en difficulté...).

Découvrez vite cette plateforme de recherche dédiée à la Forme et au Mouvement !

Rue de l'Espérance, 95 à 6061 Montignies-sur-Sambre

<http://www.condorcet.be/actualites-categorie-paramedicale/inauguration-du-premier-laboratoire-vivant-en-kinesitherapie.html>

GYMSANA : une asbl qui bouge

Gymsana a pour objectif de prévenir les effets néfastes de la sédentarité et du vieillissement chez les personnes âgées, malades et/ou handicapées grâce à des programmes d'activités physiques adaptées (APA).

Ces programmes favorisent l'amélioration de l'autonomie et de la qualité de vie des participants par la pratique d'activités motrices régulières, qui sont dispensées et accompagnées par des professionnels formés en APA.

Ces séances sont pour la plupart collectives (pour le lien social), portées par une pédagogie de la réussite et ludique (pour le plaisir et la motivation), avec du matériel stimulant et varié (pour la participation) et hebdomadaires (pour en tirer un maximum de bienfaits).

Cette activité se déplace vers les bénéficiaires.

Adaptés à chaque public, les programmes développés avec des médecins, cardiologues, neurologues et des kinésithérapeutes, sont principalement la gymnastique adaptée, la gymnastique assise, les ateliers prévention chutes, la stimulation Alzheimer ou l'aquagym.

<http://www.gymsana.be>

Bouger en Hainaut

... la santé en toutes occasions !

7

Ressources

Les organismes suivants pourront vous informer sur les possibilités de promenades, d'activités de loisirs actifs dans les communes, la région ou au-delà.

L'administration communale

L'administration communale peut proposer des activités, des itinéraires ou des sorties. Contactez le service ou le conseiller en mobilité • <http://www.mobilite.wallonie.be>

Le Service Hainaut Sports et Jeunesse de la Province de Hainaut

Le sport pour tous a pour vocation d'amener un maximum d'Hainuyers vers des activités physiques abordables avec un encadrement et un matériel adéquats. Des activités de masse sont proposées où tous les niveaux sportifs se rencontrent du simple amateur au sportif confirmé.
Rue de la Barette 261 • 7100 Saint-Vaast (La Louvière) • 064 22 57 12

Administration de l'Education Physique et des Sports

L'Adeps propose des balades, des promenades à vélo et un programme d'initiation au jogging.
<http://www.adepts.be>

Le RAVeL • Réseau Autonome des Voies Lentes

Le service public de Wallonie - Direction des Déplacements doux, renseigne sur les promenades piétonnes et cyclistes en Wallonie.
Numéro vert : 0800 11 901 • <http://www.ravel.wallonie.be>

Promotion et défense des sentiers en Wallonie • <http://www.sentiers.be>

Fédération Francophone de Marche Populaire.

Il y a 85 clubs de marche dans le Hainaut qui vous attendent.
Renseignements : 064 26 13 26 • <http://www.ffbmp.be>

Fédération hainuyère de Nordic walking

Renseignements : 0475 52 68 57 • <http://www.fedehainuyerenordicwalking.be.ma>

Les sentiers Grande Randonnée (GR) en Belgique proposent différents clubs de marche par région avec des descriptifs de différents GR • <http://www.grsentiers.org>

Rando Plus : randonnées pédestres ou à vélo • <http://www.randoplus.be>

Polyrando : randonnées pédestres de 18 à 54 ans • <http://www.polyrando.org>

Itinéraires Wallonie asbl • <http://www.itineraireswallonie.be>

Observatoire de la Santé du Hainaut

Institut provincial de promotion de la santé • Domaine provincial du Bois d'Havré
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique

Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79 • Courriel : observatoire.sante@hainaut.be

Retrouvez-nous sur Facebook • www.facebook.com/hainaut.sante

Ce document est téléchargeable via <http://observatoiresante.hainaut.be>

