



L'OBSERVATOIRE NATIONAL
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SÉDENTARITÉ

www.onaps.fr

L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) a été officiellement lancé le 22 octobre 2015. Ce nouvel organisme va permettre de rassembler et d'améliorer les connaissances sur les niveaux d'activité physique et de sédentarité de la population française, ainsi que sur les différents facteurs qui les déterminent. Implanté à Clermont-Ferrand, complétant d'autres dispositifs nationaux et régionaux, l'Onaps contribuera à faire de l'Auvergne, dans le cadre de la nouvelle grande région Auvergne Rhône-Alpes, un grand pôle de promotion de la santé par l'activité physique.

L'activité physique et la sédentarité sont en effet des déterminants de santé majeurs. La pratique d'une activité physique, même modérée, joue un rôle important dans la prévention et la prise en charge des principales maladies chroniques non transmissibles (maladies cardio-vasculaires, certains cancers, diabète, obésité, ostéoporose...) ainsi que dans l'amélioration de la santé psychologique¹. Les effets sont bénéfiques quels que soient l'âge, le sexe et l'état de santé. L'inactivité physique est considérée aujourd'hui comme la première cause de mortalité évitable, devant le tabagisme². La sédentarité constitue par ailleurs un facteur de risque de mortalité et de morbidité³, indépendamment du niveau d'activité physique.

En France, selon le Baromètre santé nutrition 2008⁴, 43% des adultes atteignent un niveau d'activité physique qui satisfait aux recommandations internationales, 24% ont un niveau d'activité modéré (l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche⁵ par jour) et 33% ont un niveau d'activité insuffisant. Les hommes sont plus actifs que les femmes, quel que soit l'âge. La proportion de personnes en situation de sédentarité (plus de quatre heures assis ou allongé hors temps de sommeil) s'élève à 40%. Les hommes sont plus sédentaires que les femmes.

Pour les enfants, selon l'Étude nationale nutrition santé 2006, 82% des 3-10 ans ont une activité physique et sportive à l'école et les deux tiers ont une pratique sportive encadrée en dehors de l'école. Chez les 11-14 ans, 39% pratiquent une activité physique au moins modérée chaque jour (30% des filles et 45% des garçons).

¹ Expertise Inserm 2008, HAS, Académie de Médecine, Khan et al. 2012

² Pen et al. 2012

³ Katzmarzyk et al. 2009, Pate et al. 2008, Owen et al. 2010, Tremblay 2012, Sedentary Behaviour Research Network 2012

⁴ Baromètre santé nutrition 2008, Inpes

⁵ D'un bon pas

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne Rhône-Alpes



Chez les 15-17 ans, cette proportion s'élève à 71%, mais seulement 19% des filles et 42% des garçons de cette tranche d'âge ont un niveau d'activité physique élevé⁶. Enfin, les enfants et adolescents âgés de 3 à 17 ans passent en moyenne plus de trois heures par jour devant un écran.

Ces estimations, basées sur des données déclaratives, sont probablement surestimées. Quand une mesure objective⁷ de l'activité physique est mise en place, les résultats montrent en moyenne 18 minutes d'activité physique par jour pour les filles et 32 minutes pour les garçons⁸. Ainsi, seuls 5 à 9% des enfants respectent les recommandations.

Augmenter le niveau d'activité physique et diminuer le temps passé à des activités sédentaires sont donc des leviers primordiaux pour l'amélioration de la santé de la population française. Ils s'inscrivent pleinement dans la Stratégie nationale de santé ainsi que dans la Stratégie sur l'activité physique pour la Région européenne de l'Organisation Mondiale de la Santé 2016-2025.

Définitions

Activité physique : tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement ou de loisirs.

Sport : sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé, consistant en une activité revêtant la forme d'exercices et/ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives.

Sédentarité : Il est maintenant largement recommandé de distinguer les activités sédentaires des activités d'intensité légère et à distinguer leurs effets respectifs sur la santé⁹. Une confusion persiste encore entre ces termes d'inactivité et sédentarité :

L'inactivité caractérise un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé de 30 minutes d'AP d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine, ou de 20 minutes d'AP intensité élevée au moins 3 jours par semaine.

La sédentarité ou « comportement sédentaire » est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la position statique debout, la lecture ou l'écriture en position assise (1,3 MET), le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée (lire, écrire, converser par téléphone, etc.)¹⁰.

Santé : La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité¹¹.

⁶ Étude nationale nutrition santé 2006

⁷ Capteurs de mouvement de type d'accéléromètres

⁸ Guinhouya et al., Perspectives in Public Health 132 (2), 2012

⁹ Pate et al., 2008

¹⁰ ANSES, 2015

¹¹ Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, adopté par la Conférence internationale sur la Santé en 1946

Missions de l'Onaps

L'Onaps a pour vocation d'évaluer sur le territoire français le niveau d'activité physique et sportive ainsi que le temps passé à l'activité sédentaire dans la population générale et dans les populations ciblées par le plan d'action national « Sport Santé Bien-Être », notamment les jeunes de 12 à 25 ans sur l'ensemble du pays. Lieu de ressources, de recherche et véritable outil de réflexion, d'expertise et d'analyse, il recense l'ensemble des dispositifs spécifiquement mis en place en France pour promouvoir l'activité physique et sportive et en évalue l'efficacité.

Ses missions sont de :

1. **recenser et centraliser les données sur l'activité physique et sportive et la sédentarité** : recherches bibliographiques, enquêtes, recueil, sécurisation et exploitation de données relevant d'études observationnelles et interventionnelles ainsi que d'autres méthodes définies par le comité scientifique ;
2. **analyser les données** recueillies annuellement permettant d'établir un état des lieux en France et de façon plus ciblée une analyse de données par public ou territoire en fonction des demandes ;
3. **suivre les actions engagées pour promouvoir l'activité physique et sportive et lutter contre la sédentarité** de l'ensemble de la population, de la petite enfance à la personne âgée en déclinaison des plans et programmes nationaux ou régionaux ainsi que toute autre action ayant pour but de mesurer ou d'intervenir sur l'activité physique et la sédentarité en France ;
4. **proposer ou réaliser des études en collaboration** avec le monde universitaire ou d'autres partenaires publics ou privés ;
5. **approfondir la réflexion sur les évolutions et les enjeux** sur le thème de l'« activité physique et la sédentarité en France », notamment par l'organisation annuelle d'un colloque ;
6. **communiquer et valoriser** les études de l'observatoire.

Gouvernance de l'Onaps

Un **Conseil d'orientation**, en charge de fixer les axes ou thématiques de travail qu'il souhaite voir engagés par l'Onaps.

Le conseil d'orientation de l'Onaps est composé de :

- deux représentants du ministère en charge des sports (DS) ;
- deux représentants du ministère en charge de la santé (DGS) ;
- un représentant du secrétariat général des ministères chargés des affaires sociales (DSSIS) ;
- un représentant de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé et/ou de l'InVS ;
- un représentant de la Fédération nationale des observatoires régionaux de santé ;
- un représentant de l'INSERM ;
- des représentants d'autres organismes impliqués ou intéressés par les travaux de l'Onaps, par cooptation des membres du conseil d'orientation.

Un **Comité scientifique** qui détermine les travaux à engager en application des décisions prises par le conseil d'orientation et établit la démarche scientifique pour leur mise en œuvre.

Un **Secrétariat général** qui met en œuvre les orientations arrêtées par le conseil d'orientation de l'Onaps.

Contacts : Pr **Martine Duclos**, Présidente du Comité scientifique, mduclos@chu-clermontferrand.fr,
Corinne Praznocy, Directrice, c.praznocy@onaps.fr

Faculté de médecine
Laboratoire de physiologie et de biologie du sport
28 place Henri Dunant
BP38
63001 Clermont-Ferrand Cedex 1
Tél : 04 73 17 82 19

Perspectives de travail 2016

