



Promotion de l'activité physique tout au long de l'existence

Appel régional à l'action





Promotion de l'activité physique tout au long de l'existence

Appel régional à l'action



Organisation
mondiale de la Santé

Bureau régional de la Méditerranée orientale

Catalogage à la source : Bibliothèque de l'OMS

Bureau régional de la Méditerranée orientale

Promotion de l'activité physique tout au long de l'existence :

Appel régional à l'action / Bureau régional de la Méditerranée orientale

p.

Édition anglaise au Caire

WHO-EM/HED/123/E

Édition arabe au Caire

WHO-EM/HED/123/A

WHO-EM/HED/123/F

1. Activité motrice 2. Aptitude physique 3. Priorités en santé - Région de la Méditerranée orientale 4. Maladie chronique - prévention et contrôle 5. Promotion de la santé I. Titre II. Bureau régional de la Méditerranée orientale
(Classification NLM : WE 103)

L'OMS reconnaît la contribution apportée par Fiona Bull, de l'Université d'Australie occidentale, à la révision du présent rapport.

© Organisation mondiale de la Santé 2015 Tous droits réservés

Les appellations employées dans la présente publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation mondiale de la Santé aucune prise de position quant au statut juridique des pays, territoires, villes ou zones, ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Les lignes en pointillé sur les cartes représentent des frontières approximatives dont le tracé peut ne pas avoir fait l'objet d'un accord définitif.

La mention de firmes et de produits commerciaux n'implique pas que ces firmes et ces produits commerciaux sont agréés ou recommandés par l'Organisation mondiale de la Santé, de préférence à d'autres de nature analogue. Sauf erreur ou omission, une majuscule initiale indique qu'il s'agit d'un nom déposé.

L'Organisation mondiale de la Santé a pris toutes les dispositions raisonnables pour vérifier les informations contenues dans la présente publication. Toutefois, le matériel publié est diffusé sans aucune garantie, expresse ou implicite. La responsabilité de l'interprétation et de l'utilisation dudit matériel incombe au lecteur. En aucun cas, l'Organisation mondiale de la Santé ne saurait être tenue responsable des préjudices subis du fait de son utilisation.

Il est possible de se procurer les publications de l'Organisation mondiale de la Santé auprès du Service Partage du savoir et production, Organisation mondiale de la Santé, Bureau régional de la Méditerranée orientale, Boîte postale 7608, Cité Nasr, 11371 Le Caire (Égypte), Téléphone : +202 2670 2535, Télécopie : +202 2670 2492 ; adresse électronique : emrgoksp@who.int). Les demandes relatives à la permission de reproduire des publications du Bureau régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale, partiellement ou en totalité, ou de les traduire – que ce soit pour la vente ou une diffusion non commerciale – doivent être envoyées au Bureau régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale, à l'adresse ci-dessus ; adresse électronique : emrgoegp@who.int.

Table des matières

Avant-propos	5
La sédentarité constitue une priorité mondiale de santé publique	7
L'activité physique est essentielle à la prévention des maladies non transmissibles et à l'amélioration de la santé de la population	7
Niveau recommandé d'activité physique.....	7
La sédentarité représente un domaine d'action prioritaire pour prévenir les maladies non transmissibles dans la Région.....	8
Mesures prises à ce jour pour promouvoir l'activité physique.....	8
Que peut-on faire de PLUS pour promouvoir l'activité physique ?	9
Enseignements tirés des expériences régionales et internationales.....	10
Actions prioritaires pour promouvoir l'activité physique	12
Que peuvent faire les pays ?	13
Que peut faire l'OMS ?.....	14

Avant-propos

La sédentarité constitue un problème grave de santé publique et un des quatre principaux facteurs de risque de maladies non transmissibles telles que les cardiopathies et les cancers. À l'échelle mondiale, la Région de la Méditerranée orientale vient en deuxième place pour ce qui concerne le taux élevé de sédentarité et à moins que des mesures sérieuses et rapides ne soient prises, la Région atteindra la première place et cette situation accentuera davantage la pression exercée sur des systèmes de santé déjà débordés.

En 2011, les chefs d'État et de gouvernement aux Nations Unies, dans le cadre de la Déclaration politique de haut niveau de l'Assemblée générale sur la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles, ont renouvelé l'appel lancé aux États Membres afin que des mesures concrètes soient prises pour réduire la sédentarité. En 2013, l'Assemblée mondiale de la Santé a approuvé la cible volontaire mondiale de réduction de 10 % de la sédentarité d'ici 2025. En 2012, lors de la cinquante-neuvième session du Comité régional pour la Méditerranée orientale, les États Membres avaient adopté un cadre d'action régional pour la mise en œuvre de la Déclaration politique des Nations Unies sur les maladies non transmissibles. Il s'agissait notamment de la mise en œuvre des recommandations mondiales sur l'activité physique et l'organisation de campagnes médiatiques sur l'importance d'une alimentation saine ainsi que les avantages de l'activité physique. Les résultats d'une enquête menée récemment dans certains pays sur les capacités en matière d'activité physique indiquent que l'appui politique, les capacités et les ressources actuels sont insuffisants et que les États Membres ne seront pas en mesure de respecter ces engagements.

Dans le but d'intensifier les efforts de lutte contre la sédentarité, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a organisé un forum régional de haut niveau sur la promotion de l'activité physique à Dubaï (Émirats arabes unis), les 24 et 25 février 2014. Ce forum a réuni de hauts responsables de secteurs clés afin de sensibiliser aux engagements mondiaux en faveur de la promotion de l'activité physique. Il a également été l'occasion pour de nombreux secteurs de parvenir à un consensus quant à une feuille de route pour la promotion de l'activité physique dans les pays de la Région et de lancer un mouvement régional en vue d'une action collective en matière d'activité physique.

Le forum a permis de souligner l'importance de l'investissement dans la promotion de l'activité physique par le biais d'approches englobant l'ensemble des établissements scolaires, notamment : des systèmes et des politiques d'appui en matière d'aménagement urbain et de transport ; l'intégration de la promotion de l'activité physique dans les soins de santé primaires; l'éducation et la sensibilisation du public; des initiatives communautaires et des programmes faisant la promotion du « sport pour tous ». Enfin, le forum a permis d'identifier des actions prioritaires pour les différents secteurs en matière de promotion de l'activité physique.

Nous lançons donc un appel à l'action vigoureux aux décideurs de haut niveau afin qu'ils prévoient des ressources et mettent en place des mécanismes en vue de l'élaboration d'un plan d'action national multisectoriel pour l'activité physique, comprenant des rôles, des responsabilités et des ressources



bien définis pour chacun des secteurs concernés. La mise en œuvre de tels plans devrait faire l'objet d'une surveillance et les progrès accomplis devront être présentés au plus haut niveau. J'espère que les gouvernements assumeront avec sérieux la responsabilité de la santé des futures générations et joindront leurs forces, dans l'ensemble des secteurs, afin de garantir un environnement favorable pour l'activité physique.

Dr Ala Alwan
Directeur régional de l'OMS
pour la Méditerranée orientale



La sédentarité constitue une priorité mondiale de santé publique

La sédentarité, qui se place au quatrième rang des principaux facteurs de risque des décès prématurés dans le monde, est à l'origine de 3,2 millions de décès chaque année. Elle est en effet l'un des quatre facteurs de risque responsables de l'ampleur des maladies non transmissibles, qui s'accroît de façon alarmante, comme la cardiopathie, le cancer et le diabète, maladies qui aujourd'hui entraînent plus de 60 % des décès dans le monde. Ces décès sont en grande partie prématurés et surviennent pendant la période la plus productive de la vie. Ils entraînent non seulement de grandes souffrances humaines mais compromettent également le développement socio-économique, en particulier dans les pays en développement.

Selon les estimations, à l'échelle mondiale, la sédentarité constitue la principale cause d'environ 27 % des cas de diabètes, 30 % des cardiopathies ischémiques et 21 à 25 % des cancers du sein et du côlon. Environ 31 % de la population mondiale ne pratique pas suffisamment d'exercice physique pour prévenir ces graves problèmes de santé et bénéficier de l'effet protecteur pour la santé d'une activité modérée.

Le présent appel à l'action récapitule les conclusions d'une réunion de haut niveau sur la promotion de l'activité physique qui s'est tenue à Dubaï (Émirats arabes unis), les 24 et 25 février 2014. Il est destiné aux décideurs et partisans de l'activité physique dans la Région de la Méditerranée orientale afin qu'ils l'utilisent en tant qu'outil de sensibilisation et permettant de favoriser l'action dans le but d'augmenter le niveau d'activité physique dans la Région.

L'activité physique est essentielle à la prévention des maladies non transmissibles et à l'amélioration de la santé de la population

L'activité physique, même modérée, est bénéfique pour tous et accessible au plus grand nombre selon les préférences personnelles et les conditions de vie. On entend par activité physique le sport et les exercices intensifs, mais également tout type d'activité impliquant des mouvements, notamment les différents loisirs, le cyclisme et la marche. L'activité physique contribue à la santé de la population en réduisant les décès prématurés, les maladies évitables et les incapacités, en limitant les dépenses de santé et en maintenant une qualité de vie élevée de la petite enfance à la vieillesse.

Niveau recommandé d'activité physique

Jeunes âgés de 5 à 17 ans	Au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. La pratique d'une activité physique pendant plus de 60 minutes par jour apportera un bénéfice supplémentaire pour la santé.
Adultes âgés de 18 à 64 ans	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.
Adultes âgés de plus de 65 ans	Comme pour les adultes âgés de 18 à 64 ans, mais avec les restrictions suivantes : les adultes de cette classe d'âge 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. Lorsque des personnes âgées ne peuvent pas pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.



La sédentarité représente un domaine d'action prioritaire pour prévenir les maladies non transmissibles dans la Région

Les données de la Région de la Méditerranée orientale sont alarmantes. En effet, la prévalence de la sédentarité varie d'environ 30 % de la population à un niveau atteignant 70 % dans certains pays. Un tiers des hommes et la moitié des femmes de la Région ne pratiquent pas les niveaux recommandés d'activité physique bénéfiques pour la santé.

Selon des estimations de l'OMS datant de 2010, la Région se place au deuxième rang du taux de sédentarité le plus élevé au monde chez les adultes, et au premier rang chez les jeunes adultes. Par ailleurs, les niveaux d'activité physique chez les femmes sont les plus bas au monde.

Très peu de pays de la Région disposent de programmes et de politiques visant à promouvoir l'activité physique. Cela s'explique notamment par un manque de connaissances des effets négatifs pour la santé de la sédentarité, un encadrement inadapté des initiatives nationales et un engagement insuffisant des différents secteurs du gouvernement.

Une étude de l'OMS sur les politiques et les programmes consacrés à l'activité physique dans les pays de la Région (menée en octobre-décembre 2013) a révélé des lacunes dans les dix domaines clés suivants :

- 1) leadership et coordination entre les secteurs
- 2) existence d'une politique nationale
- 3) financement disponible pour les programmes consacrés à l'activité physique
- 4) présence d'environnements favorables pour intégrer l'activité physique aux activités quotidiennes
- 5) prise en compte des normes et traditions culturelles
- 6) connaissance des avantages pour la santé de l'activité physique
- 7) intégration de l'activité physique aux systèmes de santé
- 8) qualité de l'éducation physique dans les écoles
- 9) comportements en matière d'activité physique
- 10) responsables et personnel au sein des gouvernements en raison d'une forte rotation

Mesures prises à ce jour pour promouvoir l'activité physique

À l'échelle mondiale, les États Membres se sont engagés à prendre différentes mesures pour réduire la sédentarité et ses conséquences. En 2004, l'Assemblée mondiale de la Santé a approuvé une Stratégie mondiale sur l'alimentation, l'activité physique et la santé (résolution WHA57.17) exhortant les États Membres à élaborer des plans nationaux multisectoriels en vue de promouvoir l'exercice physique. En 2011, dans le cadre de la Déclaration politique de la Réunion de haut niveau de l'Assemblée générale des Nations Unies sur la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles, les chefs d'État et de gouvernement aux Nations Unies ont renouvelé l'appel aux États Membres afin qu'ils prennent des mesures concrètes pour réduire la sédentarité. Enfin en 2013, l'Assemblée de la Santé a adopté un Plan d'action mondial pour la lutte contre les maladies non transmissibles 2013-2020, comprenant une cible



mondiale spécifique de réduction de 10 % (réduction relative) de la prévalence de l'activité physique insuffisante d'ici 2025 (résolution WHA66.10).¹

Au niveau régional, lors de la Conférence internationale sur les modes de vie sains et les maladies non transmissibles dans le monde arabe et au Moyen-Orient organisée en 2012 ainsi que par la Déclaration de Riyad, les représentants de gouvernements et d'organisations non gouvernementales ; des centres de recherche et universitaires ainsi que diverses parties prenantes de la société civile dans le monde arabe et plus généralement au Moyen-Orient ont appelé à un engagement actif avec les secteurs et parties prenantes concernés dans les pays de la Région en vue de prévenir et de prendre en charge les maladies non transmissibles ainsi que leurs facteurs de risque respectifs, dont l'exercice physique. La même année, lors de la cinquante-neuvième session du Comité régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale, les États Membres ont adopté un cadre d'action pour la mise en œuvre la Déclaration politique des Nations Unies préconisant la mise en œuvre des recommandations mondiales sur l'activité physique. Un an plus tard, la soixantième session du Comité régional appelait à l'élaboration d'outils, notamment des conseils spécifiques destinés aux États Membres sur les rôles des différents ministères et partenaires concernés pour l'action multisectorielle en matière de prévention maladies non transmissibles.

Afin de progresser et de soutenir l'action en matière d'activité physique dans la Région, à la lumière des recommandations de l'Assemblée mondiale de la Santé, le Bureau régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale, avec le soutien de Son Altesse Royale la Princesse Haya Bint Al Hussein, Messagère de la paix des Nations Unies et Présidente du Conseil de l'hôpital Dubaï Healthcare City, a organisé un Forum régional de haut niveau sur l'approche de la promotion de l'activité physique tout au long des différentes phases de l'existence dans la Région de la Méditerranée orientale à Dubai (Émirats arabes unis), les 24 et 25 février 2014. Les principaux objectifs du forum étaient de sensibiliser à l'importance de la promotion de l'activité physique et des engagements mondiaux ; de créer un réseau régional sur l'activité physique pour partager les connaissances et soutenir l'action ; et enfin d'identifier un ensemble d'actions prioritaires multisectorielles visant à promouvoir l'activité physique dans la Région. Des décideurs, des conseillers en matière de politique des pays de la Région issus de divers secteurs, notamment la santé, l'éducation, le sport, la jeunesse, la planification, le transport et l'information, ainsi que des représentants de la société civile concernés par les questions relatives à l'activité physique et à la santé ont participé à ce forum.

Que peut-on faire de PLUS pour promouvoir l'activité physique ?

Les sept grands domaines d'action suivants garantissent un retour sur investissement lorsqu'il s'agit de promouvoir l'activité physique et il est par conséquent nécessaire de les développer et de les mettre en œuvre à l'échelle nationale.

- 1) Approches englobant l'ensemble des établissements scolaires en matière de promotion de l'activité physique dans toutes les écoles.
- 2) Politiques et systèmes de transports privilégiant la marche, le cyclisme et l'utilisation des transports publics.

¹ Veuillez consulter les documents suivants : Déclaration politique de la réunion de haut niveau de l'Assemblée générale des Nations Unies sur la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles. Résolution adoptée par l'Assemblée générale, New York, 19 septembre 2011 (A/Res/66/2) http://www.who.int/nmh/events/un_ncd_summit2011/fr/ ; Résolutions de l'Assemblée mondiale de la Santé WHA57.17, WHA61.14, WHA63, WHA66.10 <http://apps.who.int/gb/or/f/index.html> et résolution du Comité régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale EM/RC59/R.2, EM/RC60/R.4 <http://www.emro.who.int/fr/about-who/regional-committee/comite-regional.html>



- 3) Règlementation en matière d'urbanisme et infrastructures offrant un accès équitable et sûr à l'activité physique.
- 4) Promotion de l'activité physique intégrée aux programmes de prévention des maladies non transmissibles dans les systèmes de soins de santé primaires.
- 5) Éducation du public, notamment par des campagnes médiatiques, pour sensibiliser les communautés et modifier les normes sociales.
- 6) Programmes communautaires sur l'activité physique qui mobilisent et intègrent les ressources communautaires dans plusieurs contextes.
- 7) Systèmes et programmes de sport qui assurent la promotion du « sport pour tous » et encouragent la participation de tous tout au long de la vie.

Enseignements tirés des expériences régionales et internationales

Il n'y a pas d'approche ou intervention unique pour promouvoir l'exercice physique tout au long de l'existence. Plusieurs secteurs doivent être impliqués et collaborer en vue d'élaborer de et mettre en œuvre des programmes complets ainsi que des politiques et des environnements favorables, notamment les secteurs suivants : l'éducation, la santé, la jeunesse et les sports, l'urbanisme et le transport, le travail, les médias et l'information, la culture, le développement social, les affaires religieuses et la condition de la femme, en fonction du contexte national. Ces secteurs doivent collaborer dans le cadre d'un plan d'action multisectoriel pour l'activité physique.

Les principales composantes d'une action nationale efficace sont les suivantes :

- 1) une politique et un plan d'application (d'action) à l'échelle nationale ;
- 2) l'implication et la contribution de différents secteurs ;
- 3) des activités de renforcement des capacités pour soutenir la mise en œuvre ;
- 4) le suivi et l'évaluation ; et
- 5) une coordination et un leadership clairement définis aux niveaux national et infranational.

Il existe des exemples d'approches nationales avec ces composantes comprenant des mesures prises par la Norvège, l'Écosse, le Canada, l'Angleterre et l'Australie. Des exemples de facteurs essentiels de réussite des diverses mesures prises par les pays figurent ci-contre.



Pays	Facteurs essentiels de réussite d'une action nationale de promotion de l'activité physique
Finlande	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Leadership engagé et à long terme depuis 1980 et mise en place d'un comité national du sport pour tous en 2003. ▶ Création d'un organisme officiel pour la mise en œuvre et le suivi des politiques, sous la direction des ministères de la Santé et de l'Éducation. ▶ Mesures prises à différents niveaux (législation, élaboration de directives, recommandations, financement local).
Brésil	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Activité physique intégrée au plan d'action national pour la prévention des maladies non transmissibles pour 2011-2022. ▶ Décentralisation entre 2005 et 2010 et transfert de 100 millions de dollars US du ministère de la Santé aux états et municipalités du pays pour appuyer les programmes d'activité physique au niveau communautaire. ▶ Mise en place de systèmes de suivi et d'évaluation. ▶ Partenariats entre plusieurs secteurs, dont la santé, le sport, l'éducation et les finances, ainsi qu'entre les organisations non gouvernementales, les universités et le secteur privé.
États-Unis d'Amérique	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Élaboration d'un plan national en 2009 impliquant plusieurs secteurs. ▶ Élaboration de lignes directrices nationales sur l'activité physique en 2009 venant s'ajouter à un ensemble de documents d'orientation existants sur la promotion de l'activité physique. ▶ Participation de plusieurs secteurs. La politique comprenait 44 mesures à adopter par les différents secteurs avec des rôles et des responsabilités spécifiques pour chacun de ces secteurs. ▶ Ensemble de mesures claires par secteur avec des indicateurs de processus et de résultats.
Royaume-Uni	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Série de documents d'orientation et de stratégie de haut niveau (tels que la stratégie Game plan, et l'initiative Be Active, Be Healthy) mettant en évidence le coût de la sédentarité au Royaume Uni. ▶ Dans le cadre de l'initiative Be Active, Be Healthy, les mesures à prendre par les différents secteurs ont été définies. ▶ Mise en place d'une Commission consacrée à l'activité physique composée de représentants de l'ensemble des partis politiques du pays afin de recueillir des données permettant d'appuyer le processus d'élaboration des politiques. Les principales recommandations sont les suivantes : privilégier la marche et le cyclisme ; développer des communautés dynamiques et actives par l'augmentation des espaces verts et des événements communautaires ; veiller à intégrer l'activité physique au mécanisme de progression des maladies ; procéder régulièrement à des mesures et à des évaluations ; et disposer de budgets unifiés pour la promotion de l'activité physique dans l'ensemble des secteurs concernés.
Émirats arabes unis	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Engagement politique de haut niveau sous le patronage du Premier Ministre et Gouverneur de Dubaï ainsi que du Président du Dubai Sports Council. ▶ Élaboration de mesures fondées sur des données probantes et adaptées au contexte local. ▶ Collaboration avec des secteurs autres que celui du sport pour mettre en place des activités de sensibilisation, telles que la course, la natation, la marche et le cyclisme dans le cadre d'événements sportifs spécifiques.
Koweït	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Création d'un comité national de l'activité physique (KNPAT). ▶ Élaboration d'un plan d'action national (l'adoption officielle de ce plan est en cours) pour l'activité physique, avec la participation de plusieurs secteurs.
Arabie saoudite	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Activités de sensibilisation visant à mobiliser l'intérêt du public sur l'importance de l'activité physique par une initiative locale intitulée « Haraka Baraka ».



République islamique d'Iran	<ul style="list-style-type: none">▶ Élaboration d'une politique nationale sur l'activité physique (en cours d'achèvement).▶ Communication de messages cohérents sur l'activité physique par plusieurs secteurs, en mettant l'accent sur les 30 minutes d'activité physique quotidienne.▶ Mise en œuvre d'un ensemble d'activités dans toute la communauté, notamment : des campagnes médiatiques, des programmes locaux d'activité physique, l'amélioration des espaces publics ouverts, l'éducation et la formation ainsi que l'élaboration et l'application d'une réglementation en matière de promotion de l'activité physique (par exemple à Ispahan).▶ Mise en place de programmes de location de vélo (par ex. Téhéran, Ispahan).
Qatar	<ul style="list-style-type: none">▶ Élaboration d'une politique nationale sur l'activité physique.▶ Organisation de la première conférence nationale sur l'activité physique visant à échanger sur la recherche, la pratique et la politique.▶ Création d'une journée nationale du sport encourageant les divers secteurs à organiser des activités pour sensibiliser aux avantages de l'activité physique (étendue à la semaine nationale de l'exercice physique en 2014).
Bahreïn	<ul style="list-style-type: none">▶ Recherche d'accords entre le ministère de la Santé et les centres commerciaux pour que ces derniers permettant que leurs locaux servent de lieux publics pour le sport.



Actions prioritaires pour promouvoir l'activité physique

Les participants au forum de haut niveau ont défini les actions prioritaires et recommandations suivantes qui sont présentées par secteur.

Secteur	Actions prioritaires recommandées
Santé	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Faire en sorte que la promotion de l'activité physique fasse partie intégrante de la prévention et du traitement des maladies non transmissibles dans les services de soins de santé primaires et secondaires. ▶ Sensibiliser et encourager les professionnels des soins de santé à lutter contre la sédentarité. ▶ Exploiter les données et expériences internationales pour adapter et mettre en œuvre des programmes scolaires et programmes de formation professionnelle sur l'activité physique pour l'ensemble des prestataires de soins de santé.
Éducation	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Garantir une législation adaptée et correctement mise en œuvre privilégiant une activité physique quotidienne de qualité en tant qu'élément essentiel de l'enseignement général dans les écoles et les universités, à la fois pour les filles et les garçons. ▶ Mettre en œuvre une approche englobant l'ensemble des établissements scolaires, offrant davantage d'occasions de pratiquer des exercices physiques pendant la journée à l'école (avant/pendant/après les heures de classe). ▶ Élaborer des programmes visant à réduire le temps passé à pratiquer des activités sédentaires.
Lieu de travail	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Former un groupe spécial/comité sur le lieu de travail chargé d'examiner et de proposer des interventions visant à promouvoir l'activité physique au travail. ▶ Élaborer un ensemble de normes/lignes directrices en faveur de l'activité physique sur le lieu de travail, avec notamment l'élaboration de plans de locaux/bâtiments, la mise à disposition d'installations sportives et de programmes facilitant l'accès à des locaux hors site. ▶ Élaborer et mettre en œuvre des modèles de programmes des meilleures pratiques sur le lieu de travail en s'inspirant des expériences régionales et internationales. ▶ Renforcer les liens avec les soins de santé, notamment en impliquant le personnel de santé sur le lieu de travail et rechercher les facteurs de risque chez les travailleurs.
Sport	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Promouvoir et mettre en place des programmes de « sport pour tous » en mettant l'accent sur la sensibilisation des groupes vulnérables et défavorisés. ▶ Mettre en place des « journées nationales du sport » faisant intervenir plusieurs secteurs, dont les écoles, et offrant davantage d'occasions de pratiquer un sport au sein de la communauté. ▶ Impliquer des athlètes et autres personnalités publiques en tant qu'exemples à suivre pour sensibiliser davantage et renforcer la participation aux programmes « sport pour tous » tout au long de l'existence. ▶ Rendre plus accessibles les programmes « sport pour tous », avec notamment des locaux, de l'équipement, des espaces publics ouverts et une utilisation partagée des établissements scolaires.
Communication, information et affaires culturelles	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mener une campagne médiatique et de marketing social à l'échelle nationale dans le cadre d'une stratégie nationale intégrée sur l'activité physique visant à lutter contre les obstacles liés à la culture et au sexe et renforcer les connaissances et les compétences du grand public en vue de promouvoir l'activité physique.



Urbanisme et transport	<ul style="list-style-type: none">▶ Concevoir un environnement urbain encourageant les personnes à être moins tributaires des véhicules motorisés individuels et favorisant l'accès à des transports publics sûrs, sexospécifiques et adaptés à tous les âges, ainsi que la pratique du cyclisme et de la marche.▶ Appliquer la législation sur la sécurité routière réduisant les risques liés aux accidents de la circulation et à la violence de rue.▶ Élaborer et mettre en œuvre une politique de planification urbaine avec des espaces naturels et de loisirs.
------------------------	---

Que peuvent faire les pays ?

- 1) Élaborer et mettre en œuvre un plan d'action multisectoriel national pour l'activité physique avec des cibles définies, des objectifs clairs, des ressources financières et humaines adaptées et un ensemble défini d'interventions.
- 2) Prendre en compte et intégrer l'activité physique dans toutes les politiques publiques (y compris dans l'éducation, les transports, l'urbanisme ainsi que les affaires sociales et culturelles).
- 3) Établir un forum multisectoriel (comité) au niveau national pour élaborer et coordonner une réponse nationale en vue de promouvoir l'activité physique.
- 4) Développer les capacités des effectifs dans les secteurs concernés pour la promotion de l'activité physique afin de renforcer leurs connaissances et leurs compétences à mettre en œuvre des actions dans les différents contextes, notamment des ressources, des lignes directrices et des outils.
- 5) Établir des partenariats avec les universités et d'autres partenaires pour élaborer et mettre en œuvre un système d'évaluation et rendre compte des progrès lors des forums nationaux, régionaux et internationaux.
- 6) Renforcer et garantir une surveillance régulière des niveaux de sédentarité au sein de la population en tant que partie intégrante des systèmes nationaux de surveillance à l'aide de mesures et indicateurs normalisés.
- 7) Soutenir la recherche sur la sédentarité pour approfondir les connaissances et servir de base aux programmes, et établir une base factuelle sur les pratiques dans la Région.
- 8) Envisager le rôle du secteur privé en matière de promotion de l'activité physique dans tous les contextes.
- 9) Prendre en considération le rôle des parlementaires pour appuyer une législation privilégiant l'approche tout au long de l'existence.
- 10) Établir des mécanismes de financement durables et mobiliser des ressources aux niveaux national et international par des approches traditionnelles et innovantes, y compris des modifications de l'infrastructure visant à promouvoir la marche et le cyclisme et des espaces de loisirs adéquats (comme des parcs).



Que peut faire l'OMS ?

- 1) Achever le projet de cartographie régionale des politiques et des programmes pour inclure l'ensemble des pays de la Région de la Méditerranée orientale et offrir un bref aperçu des progrès accomplis dans la Région. L'exercice de cartographie pourrait être réitéré dans trois ans.
- 2) Formuler des orientations en ce qui concerne l'élaboration d'une politique nationale en vue de promouvoir l'activité physique.
- 3) Organiser des réunions régionales à intervalles réguliers pour partager des données d'expérience sur l'action nationale en matière d'activité physique et aider les pays à partager leurs expériences respectives et rendre compte de leurs progrès.
- 4) Appuyer les efforts de renforcement des capacités dans les États Membres.
- 5) Créer un comité consultatif régional sur l'activité physique chargé de fournir des conseils aux pays et d'effectuer le suivi des progrès réalisés.
- 6) Préconiser et faciliter la participation d'organisations régionales, notamment les Nations Unies et les agences de développement, les groupes de jeunes et de sports, le Conseil arabe, la Ligue des États arabes et le Conseil de Coopération du Golfe, entre autres.



La lutte contre la sédentarité exige une action sur le changement des comportements par le biais de la sensibilisation et du développement des compétences. Des mesures sont également nécessaires au niveau du milieu social et de l'environnement bâti afin de permettre aux individus d'être actifs à tout âge. Le présent appel à l'action a été préparé par le Bureau régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale, dans le cadre des efforts déployés en vue de s'attaquer aux facteurs de risque liés aux maladies non transmissibles, en particulier la sédentarité. Il est destiné aux décideurs et partisans de l'activité physique afin qu'ils l'utilisent en tant qu'outil de sensibilisation permettant également de favoriser l'action.

WHO-EM/HED/123/F

