



L'OBSERVATOIRE RÉGIONAL DE LA SANTÉ DE GUYANE VOUS INFORME SUR :

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE (APS) EN GUYANE

LA PRATIQUE D'UNE APS

1 DÉCLARATION DE LA PRATIQUE D'UNE APS

36%

RÉGULIÈRE

(AU MOINS **5** FOIS PAR SEMAINE)



39%

ASSEZ RÉGULIÈRE

RAREMENT
OU JAMAIS



EN 2014

1 DES NIVEAUX DE PRATIQUE

PROCHES DE CEUX OBSERVÉS EN FRANCE HEXAGONALE

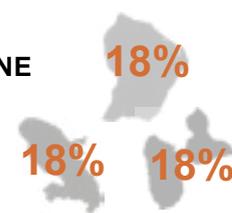
32%



À L'EXCEPTION DES 61-75 ANS A NE PAS DÉCLARER D'APS RÉGULIÈRE

PLUS NOMBREUX EN GUYANE

18%



COMME AUX ANTILLES

EN 2014

1 LA PRATIQUE RÉGULIÈRE

PLUS FRÉQUENTE
PARMI LES HOMMES
ET PEU LIÉE À L'ÂGE

44%

Hommes



28%

Femmes



EN 2014

2 INITIATIVES LOCALES

«SPORT POUR TOUS»

2 PROGRAMMES :

- DIABET'ACTION
- CROQUONS DU SPORT



EN 2005

«CLS* DE MACOURIA»



2 ÉLÉMENTS CLÉS :

- ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
- APS ADAPTÉES À TOUS



EN 2017

*Contrat Local de Santé

images : Flaticon, istockphoto.com

Visitez le Site de l'ORSG-CRISMS : www.ors-guyane.org
Contactez le Service Information : documentation@ors-guyane.org

Sport, activité physique, sédentarité ? De quoi parle-t-on ?

La Haute Autorité de Santé (HAS) définit le Sport ou l'activité sportive comme une forme particulière d'activité physique où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et d'objectifs bien définis.

La pratique sportive comprend : le sport de haut niveau (en compétition) en club, la pratique de masse avec parfois une composante «sport santé», le sport scolaire, et les pratiques sportives de loisir

ou en compétition, pratiquées en individuel ou en groupe non affiliées à une association.

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du travail (Anses) définit quant à elle :

- L'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du métabolisme de repos. Elle inclut tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail,

de déplacement, domestiques ou de loisirs.

- La sédentarité ou comportement sédentaire 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 lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée (lire, écrire, converser par téléphone...). Ce terme est à distinguer de l'inactivité physique.

Le point sur l'actualité et la sédentarité en France

Concernant les niveaux d'activité physique, l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS), relève des inégalités entre générations et sexes dans le suivi des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS): 1 femme sur deux et 3 hommes sur 4 suivent les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique (Retrouvez les recommandations par tranche d'âge ici).

Niveaux d'activité physique par tranche d'âge :

- Enfants 3 à 10 ans : 4 enfants sur 5 ne pratiquent pas d'activité physique quotidienne.
- Adolescents 11 à 17 ans : 2 adolescents sur 3 ne suivent pas les recommandations.
- Adultes 18-64 ans : 1 adulte sur 3 ne suit pas les recommandations.
- Seniors 65-79 ans : 1 senior sur 3 ne suit pas les recommandations.

Sédentarité (temps d'écran hors activité professionnelle et temps scolaire) par tranche d'âge :

- Enfants 3 à 10 ans : près de 25% passent plus de 3h par jour devant un écran (les garçons plus que les filles).
- Adolescents 11 à 17 ans : près de 60% passent plus de 3h par jour devant un écran (les garçons également plus que les filles).

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos. (Lors des activités de travail, de déplacements, ou de loisirs).

Source : ONAPS, OMS

- Adultes 18-64 ans : de manière égale, 86% des hommes et femmes passent plus de 3h par jour assis ou allongés (hors temps de sommeil ou de repos).
- Seniors 65-79 ans : de manière égale, 73% des hommes et femmes passent plus de 3h par jour assis ou allongés (hors temps de sommeil ou de repos).

[Source : ONAPS, Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France, 2018]

En Guyane

«[...] 36 % des Guyanais rapportent une activité physique régulière (au moins 5 fois par semaine), 39 % assez régulière et 25 % déclarent n'en pratiquer que rarement ou jamais.

La pratique régulière apparaît plus fréquente parmi les hommes (44 % vs 28 % des femmes) et peu liée à l'âge. Les niveaux de pratique sont proches de ceux observés en France hexagonale, à l'exception des plus âgés, plus nombreux en Guyane comme aux Antilles à ne pas déclarer d'activité physique régulière (32 % des 61-75 ans vs 18 %).

[Source : Baromètre Santé DOM 2014]

«La sédentarité (manque d'activité physique) est considérée comme le 4^{ème} facteur de risque de décès dans le monde (6%). On estime, par ailleurs, qu'elle est la cause principale de 21 à 25% des cancers du sein ou du colon, de 27% des cas de diabète et d'environ 30% des cas de cardiopathie ischémique».

[Source : OMS, Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé]

Quelles sont les raisons d'une telle augmentation de la sédentarité ? On évoque notamment la tertiarisation des emplois, l'augmentation des déplacements inactifs et l'essor du numérique.

[Source : Ministère des Solidarités et de la Santé]

Pour répondre à ce phénomène croissant, des programmes mettant à l'honneur l'activité physique sont mis en oeuvre

Afin de lutter contre l'accroissement de la sédentarité, l'inactivité physique et l'ensemble des pathologies chroniques, les ministères des Sports et de la Santé se sont associés pour inscrire dans le plan national de santé publique «Priorité Prévention», la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024. Elle a pour objectif que «le plus grand nombre de personnes intègre la pratique d'une activité physique et sportive à son quotidien, de manière régulière, durable et adaptée pour améliorer l'état de santé de la population».

[Source : Ministère des Solidarités et de la Santé]

Cette stratégie s'articule autour de 4 axes :

- La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive.
- Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique.
- La protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants.
- Le renforcement et la diffusion des connaissances».

[Source : Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024]

INACTIVITÉ PHYSIQUE



Non-atteinte des recommandations de l'OMS en termes d'activité physique

Source : ONAPS, OMS

Elle porte «l'ambition de (re)mettre les Français en mouvement sur tous les territoires, de déployer des pratiques adaptées accessibles et encadrées, de faire reconnaître pleinement le rôle majeur des APS pour la santé physique et mentale de chacun».

«Pour les troubles de la santé mentale telle que la dépression ou encore les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer, une expertise collective conclut au pouvoir curatif et préventif de l'exercice physique dans le cadre des maladies chroniques. Intégrer l'activité physique au quotidien des patients, ou même dans un cadre préventif, fait déjà figure d'enjeu sociétal. Dans la continuité de la loi de 2016 incitant les médecins à prescrire de l'exercice pour traiter les affections de longue durée».

[Source : CNRS Journal]

En dépit d'un retard constaté en France dans les politiques publiques de prévention et promotion de la santé et dans le développement des thérapeutiques non médicamenteuses, les évolutions de ces dernières années sont rapides et spectaculaires.

Ainsi, l'ONAPS conclut dans l'une de ces dernières publications, que «le sport sur ordonnance» ou «activité physique sur prescription» adaptée aux personnes les plus fragiles semble être une pratique médicale en plein essor. [ONAPS, Octobre 2019]

L'activité physique est un outil de prévention et a des bienfaits à tous les âges de la vie

Il n'est plus, en effet, à prouver que l'activité physique et sportive (APS) est un déterminant majeur de l'état de santé physique et mental des individus et ce à tous les âges de la vie. Elle est reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé depuis 2011 de par sa contribution à l'amélioration de l'état de santé

et les bienfaits qu'elle procure aux personnes pour mieux vivre avec la maladie et mieux supporter les traitements. «Il est démontré que le fait de pratiquer une activité physique régulière réduit le risque de cardiopathie coronarienne (aussi appelée insuffisance coronaire : diminution de l'apport sanguin au myocarde).

Une zone myocardique insuffisamment «alimentée» déclenche éventuellement une douleur (angor) et peut se nécroser (infarctus du myocarde. Source : Elsevier). et d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type II, d'hypertension, de cancer du côlon, de cancer du sein et de dépression. En outre, l'exercice physique est un déterminant essentiel de la dépense énergétique et est donc fondamental pour l'équilibre énergétique et le contrôle du poids».

[Source : OMS, recommandations APS 2010]

Ajoutons à cela que l'activité physique permet :

- D'induire un effet sur la partie du cerveau qui contrôle l'humeur à raison de 20 minutes à intensité moyenne, trois fois par semaine. Une thérapie plus efficace que les médicaments pour soigner la dépression démontrée par des études.
- De contrôler la prise de poids et le maintien de la ligne.
- De bien vieillir, augmente la longévité et aide à prévenir le déclin des fonctions immunitaires.

[source : Passeport Santé]

En Guyane

Des initiatives locales pour promouvoir le sport comme un instrument de bien-être et favorisant une bonne santé sur le territoire sont à signaler :

- Le Comité Régional « Sport pour tous » qui a vu le jour en 2005 en Guyane en est le plus brillant exemple avec l'animation locale de :

o Programme Diabet'Action dont l'objectif est d'inciter à un mode de vie actif ainsi qu'à une hygiène alimentaire saine et équilibrée.

o Programme Croquons du sport (soutenu par l'ARS, la CGSS et les communes) à destination des enfants en surpoids et obèses.

- On peut également cité la commune de Macouria qui a signé son contrat local de santé (CLS) et qui comprend en 6^{ème} axe stratégique la favorisation d'une

alimentation équilibrée et la pratique d'activités physiques et sportives adaptées à tous dans le but de prévenir et réduire les maladies métaboliques (enquête PODIUM conduite par le CHAR citée en référence).

[Source : CRPV, Contrat Local de Santé de Macouria].

RECOMMANDATIONS DE L'OMS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ

Check liste

Déplacements (marche, vélo)



Activités professionnelles



Tâches ménagères, jardinage



Activités ludiques



Sports, exercice planifié



Activité physique pour tous

150 minutes par semaine

(5x30, 15x10, 10x15...)
comme on peut,
comme on veut



OBSERVATOIRE RÉGIONAL
DE LA SANTÉ DE GUYANE
CENTRE DE RESSOURCES
DE L'INFORMATION SANITAIRE
ET MÉDICOSOCIALE



www.ors-guyane.org



Observatoire Régional de la Santé de Guyane



594 29 78 00



contact@ors-guyane.org



Observatoire Régional de la Santé de Guyane CRISMS
@ORS_Guyane

Demandez votre exemplaire
au Service Information :
documentation@ors-guyane.org