

**ASSEMBLÉE NATIONALE**

13 mars 2015

SANTÉ - (N° 2302)

Adopté

**AMENDEMENT**

N ° AS1477

présenté par

Mme Fourneyron, Mme Pinville, M. Aviragnet, M. Aylagas, M. Bapt, Mme Biémouret, Mme Bouziane-Laroussi, Mme Bulteau, Mme Carrillon-Couvreur, Mme Carlotti, Mme Clergeau, M. Cordery, Mme Michèle Delaunay, Mme Françoise Dumas, M. Ferrand, rapporteur Mme Hélène Geoffroy, rapporteure M. Gille, Mme Huillier, Mme Hurel, M. Hutin, Mme Iborra, M. Issindou, Mme Khirouni, Mme Laclais, rapporteure Mme Lacuey, Mme Lemorton, Mme Le Houerou, M. Liebgott, Mme Louis-Carabin, Mme Orphé, Mme Pane, M. Robiliard, M. Sebaoun, M. Sirugue, M. Touraine, rapporteur M. Vlody, Mme Coutelle, Mme Carrey-Conte, M. Pueyo, M. Bricout, Mme Fabre, M. Allossery, M. Fourage, M. Le Roch, Mme Lignières-Cassou, Mme Dagoma et M. Pellois

-----

**ARTICLE PREMIER**

Compléter l'alinéa 10 par les mots :

« ainsi que par le développement de la pratique régulière d'activités physiques et sportives à tous les âges ».

**EXPOSÉ SOMMAIRE**

Cet amendement a pour objet de mentionner explicitement la contribution d'une pratique régulière des activités physiques et sportive à la santé publique. Au même titre que la lutte contre les habitudes alimentaires, contre l'exposition à certains facteurs de risque environnementaux ou contre les addictions, la politique de santé doit prendre en compte le développement du sport ou d'activités physiques à tous les âges.

L'exercice physique est de moins en moins associé aux activités professionnelles et aux déplacements de la vie quotidienne. La dépense énergétique des individus est limitée par le travail sédentaire et par les activités récréatives passives (télévision, internet, jeux vidéo).

L'activité physique évolue en même temps que la société. Si le labeur excessif des périodes antérieures a contribué à un vieillissement prématuré de la population, l'accroissement du travail sédentaire tend aujourd'hui à priver une majorité d'individus d'une stimulation physique nécessaire à leur santé et leur bien-être.

Les enquêtes montrent que 84 % de la population ont pratiqué une activité physique ou sportive entre 15 et 75 ans au cours de l'année écoulée. Si 45 % des Français ont exercé dans la semaine passée une activité minimale entraînant des bénéfices pour la santé (plus de 10 minutes par jour), 42

% se situent en dessous de 10 minutes, et 19 % dépassent les deux heures par semaine. Les activités les plus populaires sont la marche, la natation, le vélo, les jeux de boule, les activités gymniques et les sports d'hiver. Pour les sports organisés, le football et le tennis sont largement en tête.

Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes pratiquent plus que leurs aînés, les garçons plus que les filles. Toutefois, en France, 11 % des filles et 25 % des garçons seulement ont une activité physique conforme aux recommandations.

Les effets bénéfiques des activités physique et sportive sur la santé confirmés par toutes les études épidémiologiques modernes : elles montrent que le risque de décès prématuré est moindre chez les personnes physiquement actives que chez les autres, résultat valable quels que soient l'âge et la cause de décès, de manière plus probante chez les hommes que chez les femmes.

La pratique d'une activité modérée (au moins 20 minutes trois fois par semaine) ou d'une activité intense (au moins 3 heures par semaine) diminue ainsi de 30 % le risque de mortalité prématurée. La pratique régulière d'un sport améliore le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi. Ce rôle bénéfique se retrouve aussi bien chez les adolescents que les personnes âgées. Il est également montré que la qualité de vie des malades chroniques se trouve améliorée, ainsi que celle de certaines catégories de handicaps, lorsque l'accompagnement est satisfaisant.

Mais, au-delà de ce bénéfice global, les bienfaits de l'activité physique dépendent aussi du parcours de vie de chaque individu et, dans le cadre du traitement et de la prévention, des caractéristiques de chaque pathologie. L'activité physique est primordiale en prévention primaire des maladies cardiovasculaires mais également en prévention secondaire. Elle intervient également dans le traitement de la dyspnée au cours de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Elle joue un rôle fondamental pour éviter le gain de poids et elle réduit le risque de certains cancers (colorectal, sein, endomètre, poumon, prostate).

Il est important que ces activités physiques et sportives soient pratiquées tout au long de la vie. Cela suppose qu'elle soit adaptée en fonction des caractéristiques physiologiques, de la condition physique initiale, de l'âge et d'éventuels antécédents médicaux. Une activité sportive inadaptée ou reprise de façon brutale sans accompagnement peut conduire inversement à des facteurs de risque.

Les enjeux de santé publique attachés à l'activité physique sont donc nombreux : promouvoir les recommandations générales d'activité physique, en sensibilisant les populations selon leur condition, sexe et âge ; lutter contre la sédentarité par une concertation élargie incluant l'aménagement de l'espace urbain et des moyens de transport ; informer les professionnels des secteurs sportifs et médicaux, ainsi que les relais institutionnels des pouvoirs publics et de l'éducation, des liens entre l'activité physique, la santé et le bien-être ; sensibiliser les patients aux bénéfices de l'activité physique et définir avec eux le programme leur convenant le mieux, tout en développant de nouveaux moyens pour l'accompagnement et la prise en charge de cette activité physique, et mieux coordonner les dispositifs (centre de rééducation, cabinets de kinésithérapie, salles de sports, locaux associatifs).