

L'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Corinne PRAZNOCZY
Directrice de l'ONAPS

Faculté de médecine de l'université d'Auvergne
Laboratoire de physiologie et de biologie du sport
28 place Henri Dunant BP 38 - 63001 Clermont-Ferrand Cedex 1

L'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS¹) a été créé pour rassembler et 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.



Il a été officiellement lancé le 22 octobre 2015 par Thierry Braillard, secrétaire d'État en charge des sports. L'Onaps bénéficie de l'aide et du soutien financier du Centre National pour le Développement du Sport (CNDS). D'autres partenaires ont également contribué à la création de l'observatoire et à son développement : le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, la direction régionale et départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale Auvergne Rhône-Alpes, le comité régional des Offices Municipaux du Sport d'Auvergne et la faculté de médecine de l'université d'Auvergne. Il est implanté à Clermont-Ferrand et vient compléter d'autres dispositifs nationaux et régionaux. La création de l'Onaps s'inscrit pleinement dans la Stratégie sur l'activité physique pour la région européenne de l'Organisation mondiale de la santé 2016-2025, qui préconise de soutenir l'action, moyennant le suivi, la surveillance, la fourniture d'outils, la mise en place de plates-formes et de structures d'appui, l'évaluation et la recherche.

Ce dispositif est innovant à plusieurs titres. Il n'existait pas à ce jour en France d'organisme travaillant spécifiquement sur l'activité physique

mais également sur la sédentarité. La prise en compte de cette dernière problématique est relativement récente au niveau national, en particulier en raison de la confusion entre l'inactivité physique et la sédentarité (voir les définitions dans l'encadré). Par ailleurs, l'implantation d'un organisme à rayonnement national dans une région particulièrement dynamique en matière de promotion de la santé par l'activité physique, aussi bien en termes d'expertise scientifique que de mise en place d'actions, permet de tisser des partenariats efficaces pour mener des études novatrices.

Il existe des liens avérés entre la pratique d'une activité physique, le climat et la pollution atmosphérique. Le rapport très récent d'expertise collective de l'Anses², relatif à l'activité physique et à la sédentarité, dresse un état des connaissances actuelles. Il souligne, dans le cadre du réchauffement climatique, l'adaptation nécessaire des pratiques avec des températures plus élevées. L'exercice physique, quelle que soit son intensité, est associé à une augmentation de la fréquence et du débit ventilatoire par rapport à la situation au repos. L'exposition à la pollution atmosphérique est ainsi majorée. Enfin, une étude récente a montré que la pollution atmosphérique était un déterminant du manque d'activité physique (Roberts *et al.*, 2014) : une augmentation des concentrations de particules fines et d'ozone est ainsi associée à une augmentation de l'inactivité physique.

Cependant, les bénéfices sanitaires associés à l'activité physique et largement démontrés, aussi bien en termes de réduction de la mortalité que de la morbidité, peuvent compenser les risques associés à la pollution atmosphérique. Les études

¹ www.onaps.fr

² Anses. (2016). Actualisation des repères du PNNS. Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Rapport d'expertise collective. Février.

qui évaluent le ratio bénéfices/risques à pratiquer une activité physique selon les niveaux de pollution portent essentiellement sur l'utilisation du vélo dans le cadre des déplacements. Quels que soient les modèles utilisés, ces études montrent des bénéfices sanitaires supérieurs aux risques liés à la pollution atmosphérique et aux accidents.

L'Onaps, dans le cadre de son programme d'études, s'intéressera de près à l'évolution des connaissances sur les liens entre l'activité physique, le climat et la pollution atmosphérique.

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 de distinguer leurs effets respectifs sur la santé (Pate *et al.*, 2008).

Une confusion persiste encore entre ces termes d'inactivité et de 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.).

Références

- Pate RR, O'Neill JR, Lobelo F. (2008). The evolving definition of "sedentary." *Exercise and Sport Sciences Reviews*, n° 36(4), p. 173-178. doi :10.1097/JES.0b013e3181877d1a
- Roberts JD, Voss JD, Knight B. (2014). The Association of Ambient Air Pollution and Physical Inactivity in the United States. *PLoS One*, n° 9(3), e90143.