Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 9

Artikel: 34e Symposium de Macolin, du 17 au 19 septembre 1995 : sport, activité physique, santé

Autor: Kamber, Matthias / Marti, Bernard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997854

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

34e Symposium de Macolin, du 17 au 19 septembre 1995

Sport – activité physique – santé

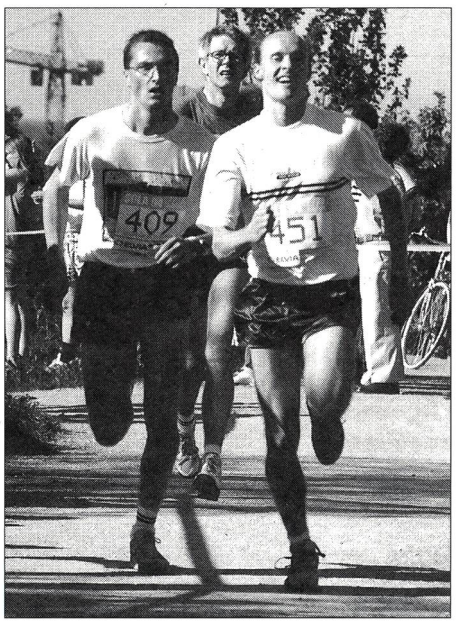
Matthias Kamber et Bernard Marti, Institut des sciences du sport, EFSM
Traduction: Andrea Meyer

Du 17 au 19 septembre, l'EFSM organisera son traditionnel Symposium qui aura pour thème les perspectives et les premiers pas concrets en matière de promotion de la santé par l'activité physique et le sport en Suisse, un thème qui est appelé à se développer dans les années à venir.

Au cours des deux à trois dernières décennies, les scientifiques sont parvenus à étayer l'hypothèse selon laquelle une activité sportive adaptée est bénéfique pour la santé, qu'elle renforce et conserve. Il est prouvé désormais que la pratique d'un sport prévient les infarctus du myocarde, les attaques cérébrales, les formes de diabète non insulino-dépendantes ainsi que les cancers du gros intestin. En outre, on considère que l'activité physique agit de manière bénéfique sur le fonctionnement de la musculature du squelette en réduisant les effets liés au vieillissement, sur la raréfaction et la fragilité du tissu osseux (ostéoporose), sur l'excès pondéral, sur les troubles psychologiques, telle la dépression, ou, encore, qu'elle consolide la faculté de surmonter les situations de stress, sans oublier l'influence qu'elle exerce sur la qualité de la vie en général. Ainsi, la pratique régulière d'une activité physique permet de prolonger l'autonomie de l'individu (capacité d'accomplir seul les tâches quotidiennes, telles que s'habiller, monter des escaliers, faire ses commissions).

Impact sur la politique de la santé

L'action préventive du sport sur la santé revêt une grande importance sur les plans politique et économique, les tranches d'âge les plus hautes occasionnant les coûts les plus élevés en matière de santé. Bien qu'il n'ait pas été établi avec précision à combien se monte le gain escompté en Suisse, des statistiques publiées aux Etats-Unis montrent que la pratique régulière d'un sport permet de



réduire considérablement les coûts de la santé. Du reste, les caisses-maladie (appelées également «caisses de santé») sont toujours plus nombreuses à se ranger à cet avis. Ainsi, certaines d'entre elles ont décidé de verser à leurs assurés des contributions financières pour des abonnements annuels dans des centres de fitness, pour des cours de gymnastique du dos et, depuis peu, quelques-unes subventionnent même des clubs qui proposent des cours de gymnastique préventive.

Activité physique: savoir doser

Les études réalisées dans ce domaine ont également montré qu'il n'était pas nécessaire de suer sang et eau en pratiquant un entraînement intensif pour observer les effets bénéfiques du sport sur la santé. Les experts du monde entier s'accordent sur le minimum requis en matière d'intensité et de fréquence de l'entraînement: séance quotidienne, ou du moins un jour sur deux (c'est-à-dire trois ou quatre fois par semaine), d'une durée de 30 minutes et d'intensité moyenne. Pour la majorité de la population, ces exigences sont remplies lors d'une marche rapide (de 5 à 6 km/h) ou par la pratique d'un sport de balle ou de ballon. Un scientifique américain travaillant dans le domaine de la santé a tenté de quantifier l'entraînement minimal: «Go and walk your dog. Even if you don't have one!» (sortez promener votre chien, même si vous n'en avez pas!) Il est intéressant de relever que le niveau d'activité prescrit ne permet pas de fixer de seuil en dessous duquel l'activité physique n'aurait aucun effet sur la santé. Il s'avère donc que toute activité physique ou sportive est bonne pour la santé même si elle n'exerce pas d'action préventive optimale. Cette constatation est d'importance lorsqu'on prend en considération les personnes insuffisamment actives sur le plan physique. Celles-ci, en effet, préfèrent les activités physiques ou sportives peu intensives.

Inactivité physique: facteur de risque

Depuis 1992, l'«American Heart Association» fait figurer l'inactivité physique au nombre des facteurs entraînant un risque d'infarctus du myocarde, au même titre que le tabagisme, l'hypertension ou une cholestérolémie élevée. Quant à l'Organisation mondiale de la santé, son Bureau régional pour l'Europe compte dans les objectifs de la campagne «Santé pour tous» l'activité physique ou sportive et le fitness parmi les moyens de conserver et de promouvoir la santé.

De 1000 à 1200 morts de moins par an

Une étude effectuée sur mandat de l'EFSM a analysé et évalué douze études, qui traitent de la pratique du sport au sein de la population suisse (voir article *Hättich,* pp. 16 à 18). Il en ressort qu'un

bon tiers des Suisses ne pratique pour ainsi dire jamais de sport, qu'un tiers en pratique occasionnellement et que seul un tiers de nos concitoyens se livre à une activité physique ou sportive suffisante pour avoir un effet préventif sur la santé. Ces chiffres correspondant à ceux relevés aux Etats-Unis, on a reporté sur la Suisse la proportion de morts dues selon les évaluations américaines à l'inactivité physique, ce qui permet de penser qu'un changement des habitudes sportives de la population réduirait de 1,5 à 2% le nombre de morts dues à l'inactivité physique. En Suisse, cela représente de 1000 à 1200 morts par an, un nombre égal au total des morts dues au sida et aux surdoses!

Mettre à profit les bases légales existantes

La Suisse est dotée de bases légales très complètes lui permettant de mettre à profit à moyen et à long terme le potentiel dont elle dispose en matière d'encouragement du sport et de l'activité physique dans l'optique de la santé. Ainsi, l'article premier de la Loi fédérale encourageant la gymnastique et les sports du 17 mars 1972 (état le 1er janvier 1988) dit notamment que «La présente loi vise à encourager la gymnastique et les sports dans le but de favoriser le développement de la jeunesse, ainsi que la santé et les aptitudes physiques de la population en général.» Ces dernières années, cet article, énonçant le but de la loi, n'a été mis en pratique que de manière ponctuelle. C'est pourquoi le projet national intitulé «Promotion de la santé par l'activité physique et le sport» se propose de donner à cette campagne et aux initiatives qui en découlent un caractère permanent et de les étendre sur le long terme. Cet objectif ne pourra être accompli qu'avec la collaboration du sport de droit privé, des cantons, des assurances et des autres milieux concernés. Il ne s'agit en aucun cas d'intervenir de manière dirigiste, mais plutôt d'élaborer une conception globale destinée à soutenir les actions existantes et à créer des synergies.

Objectifs de la campagne

Le premier pas a été marqué par la journée d'information du 16 mars 1994 à l'EFSM qui a réuni les personnes concernées. Celles-ci avaient ainsi l'occasion de présenter leurs projets et de discuter des questions s'y rapportant au sein de groupes de travail. Le 34e Symposium de Macolin, intitulé «Sport – activité physique – santé», portant sur promotion de la santé par l'activité physique et le sport ainsi que sur les perspectives et premiers pas concrets et qui aura lieu du 17 au 19 septembre constitue la deuxième étape. Ce congrès se déroulera sous le patronage de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), de la Commission fédérale de sport (CFS), de l'Association suisse du sport (ASS), du Comité olympique suisse (COS) et de la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP). Il se propose de mettre en évidence les liens établis de manière scientifique qui existent entre le sport, l'activité physique et la santé, afin de définir des mesures concrètes destinées à promouvoir la santé par le sport et l'activité physique en Suisse. La première partie du Symposium, qui s'ouvre le dimanche, est publique et permettra à des experts réputés de parler des connaissances actuelles en la matière.

Exposés

Le professeur Steven Blair, directeur de recherche au Cooper Institute for Aerobics Research du Texas (USA), s'étendra sur l'activité physique et ses effets sur la santé et les perspectives américaines. Le professeur I. Vuori, de l'Institut Kekkonen pour le sport et la recherche dans le domaine de la santé de Tampere (Finlande), présentera le point de vue finlandais sur la question. Pour ce qui est des motivations requises pour la pratique d'un sport à vie, c'est le professeur W. Brehm, de l'Université de Bayreuth (Allemagne), qui s'exprimera, tandis que B. Coumas, de l'Institut du sport et de la santé d'Arnhem (Pays-Bas), discourra de la conception hollandaise de la «vie active». L'exposé suivant le souper sera tenu par le Dr B. Somaini, de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich, et portera sur les enseignements à tirer d'une campagne de prévention du sida, de la toxicomanie ou du tabagisme pour une campagne nationale de promotion de l'activité physique et du sport.

Groupes de travail

Le deuxième jour sera consacré au travail en groupe. Voici les titres et les objectifs principaux des six groupes de travail:

- *Promotion de la santé par l'activité physique et le sport: stratégies et objectifs d'une campagne de portée nationale:* orientations possibles, publics cibles, aspects essentiels, mesures envisageables pour le lancement de la campagne et la réalisation des objectifs.
- *Financement d'une campagne nationale de promotion de la santé par l'activité physique et le sport (sources de financement, partenaires, sponsors, relations publiques):* rôle respectif des organismes publics et privés, points communs, différences et compétences des différents partenaires, sources des moyens financiers et affectation optimale de ces moyens, mesures envisageables pour le lancement d'une campagne.
- *L'éducation au sport comme partie intégrante de l'éducation à la santé: quels effets bénéfiques le sport, tel que nous le concevons et l'enseignons, a-t-il sur la santé?:* prise de conscience des aspects positifs et des aspects négatifs du sport sur la santé, en particulier chez les jeunes.
- *Le sport comme moyen d'action sur la santé: motivations, facteurs déterminant le choix de l'activité, analyses des études entreprises, conclusions:* comportement des Suisses face au sport, analyse éventuelle d'une campagne nationale.
- *Le sport constitue-t-il un facteur de risque pour la santé? Question de l'intensité et de la fréquence de l'entraînement; problèmes liés au sport de loisirs moderne, au sport populaire et au sport d'élite:* disciplines sportives à risques, sport d'élite «sain», prévention des accidents, rôle du sportif d'élite en tant que modèle pour une pratique du sport la vie durant, rôle du sport au quotidien.
- *Les professions relatives au sport et à l'activité physique et leur action préventive:* niveau des formateurs, influence d'une campagne nationale sur la formation professionnelle.

Et après?

Le dernier jour, les idées et les connaissances développées au sein des groupes de travail feront l'objet d'une synthèse qui figurera dans un document imprimé. Pour conclure, des représentants des milieux sportifs, de la Confédération et de la politique débattront des mesures à prendre en matière de politiques du sport et de la santé et arrêteront des décisions. C'est ainsi que le 34e Symposium de Macolin permettra, espérons-le, de consolider les bases et d'améliorer les chances de succès d'une campagne nationale de promotion de la santé par l'activité physique et le sport. ■

Solution
Un jeu et on «spor't» mieux...

La tête au carré:
1. Renom – 2. Etape – 3. Navet – 4. Opéra – 5. Métal