Il faut redoubler d'efforts pour réduire la sédentarité et promouvoir la santé

4 juin 2018 ¦ Lisbonne (Portugal). Le Directeur général de l'OMS, le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, et le Premier ministre portugais António Costa étaient réunis aujourd'hui pour la présentation officielle du nouveau *Plan d'action mondial de l'OMS pour l'activité physique et la santé 2018-2030 : des personnes plus actives pour un monde plus sain*
.

«Être actif est essentiel pour la santé. Mais dans notre monde moderne, cela devient de plus en plus difficile, ce qui tient surtout au fait que nos villes et collectivités n'ont pas été pensés pour cela» a déclaré le Dr Tedros. «Ceux qui sont en responsabilité, à tous les niveaux, doivent aider les gens à adopter des habitudes plus saines. C'est au niveau des villes que cette démarche est la plus efficace, car c'est là que les responsables ont les moyens de créer des espaces plus sains.»

Au niveau mondial, 1 adulte sur 5 et 4 adolescents (11-17 ans) sur 5 n'ont pas une activité physique suffisante. Les filles, les femmes, les personnes âgées, les pauvres, les personnes handicapées et atteintes de maladies chroniques, les populations marginalisées et les peuples autochtones ont moins d'occasions d'être actifs.

Une activité physique régulière est indispensable pour prévenir et traiter les maladies non transmissibles (MNT) telles que les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et le cancer du sein et du côlon. Les MNT sont responsables de 71% de l'ensemble des décès dans le monde, dont 15 millions de décès annuels dans la tranche des 30-70 ans.

Le plan d'action montre comment les pays pourraient, d'ici à 2030, réduire l'inactivité physique de 15% chez l'adulte et chez l'adolescent. Il recommande d'engager des mesures dans 20 domaines visant, à créer des sociétés plus actives en améliorant les environnements et en ouvrant davantage de possibilités aux personnes de tout âge, quelles que soient leurs capacités, de pratiquer davantage la marche, le vélo, les activités sportives, les loisirs actifs, la danse et le jeu.

Ce document appelle également à soutenir, en autres, la formation des agents de santé et d'autres professionnels, le renforcement des systèmes de données, et l'utilisation des technologies numériques.

Comme l'explique le Dr Tedros : «Inutile d'être un athlète professionnel pour choisir d'être actif. Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur a déjà des effets réels. On peut aussi opter pour la marche ou le vélo, plutôt que la voiture, pour se rendre à la boulangerie. Ce sont les choix que nous faisons chaque jour qui nous permettent de rester en bonne santé. Ceux qui sont en responsabilité doivent contribuer à ce que les bons choix soient aussi les plus simples.»

Pour soutenir la mise en œuvre du plan au niveau national, l'OMS lance une campagne de

promotion de l'activité physique intitulée *Soyons actifs! Tout le monde, Partout, Tous les jours.* Cette nouvelle initiative, présentée officiellement à l'emblématique Cidade do Futebol (Ville du football) de la Fédération portugaise de football, vise à encourager les gouvernements et les autorités municipales à faciliter l'activité physique et à améliorer la santé de la population.

La campagne *Soyons actifs !* fait suite à *Walk the Talk : le challenge de la santé pour tous*, un événement OMS pour promouvoir l'activité et la santé qui s'est tenu à Genève le 20 mai, la veille de l'Assemblée mondiale de la Santé, et avait mobilisé plus de 4 000 participants.

Dans le droit-fil de l'initiative OMS pour promouvoir l'activité physique et vaincre les MNT, le Portugal a lancé sa propre campagne pour promouvoir l'activité physique au sein de la population.

«Cette campagne nationale traduit notre volonté de faire connaître aux Portugais l'intérêt d'adopter des modes de vie plus sains pour combattre les MNT» a expliqué António Costa. «Le gouvernement portugais est résolu à mettre en œuvre une approche systémique pour promouvoir l'activité physique. C'est un honneur pour nous d'accueillir la présentation officielle du Plan d'action mondial pour l'activité physique».