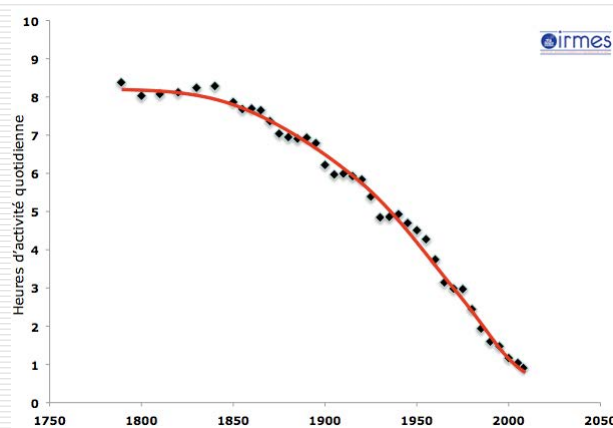
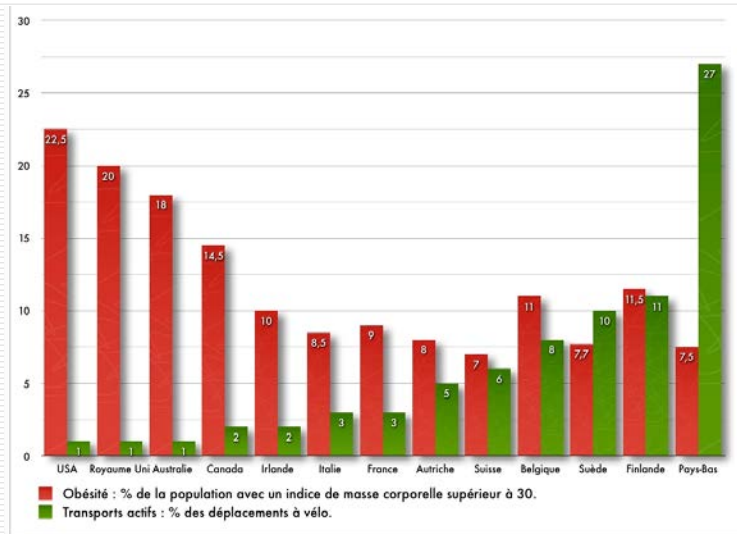
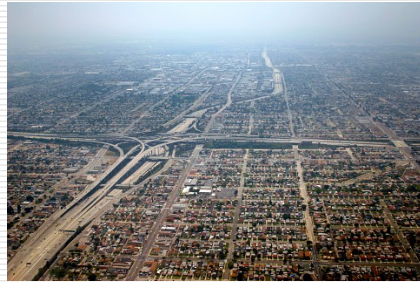

Prévention de l'inactivité physique: assez de pourquoi, temps d'agir

Bengt Kayser
Institut des Sciences du Sport
Université de Lausanne
bengt.kayser@unil.ch

Évolution séculaire de l'activité physique quotidienne des Français

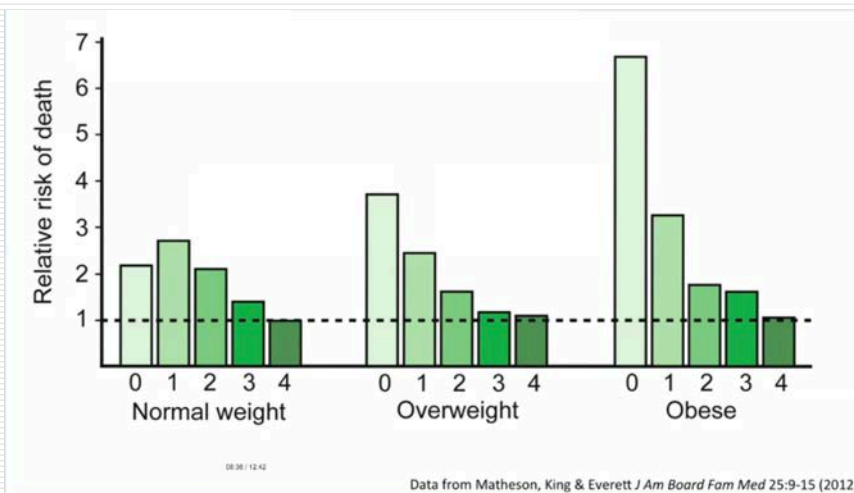


Toussaint, 2008. Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive <http://velobuc.free.fr/download/RapPreventionActivite-2008.pdf>

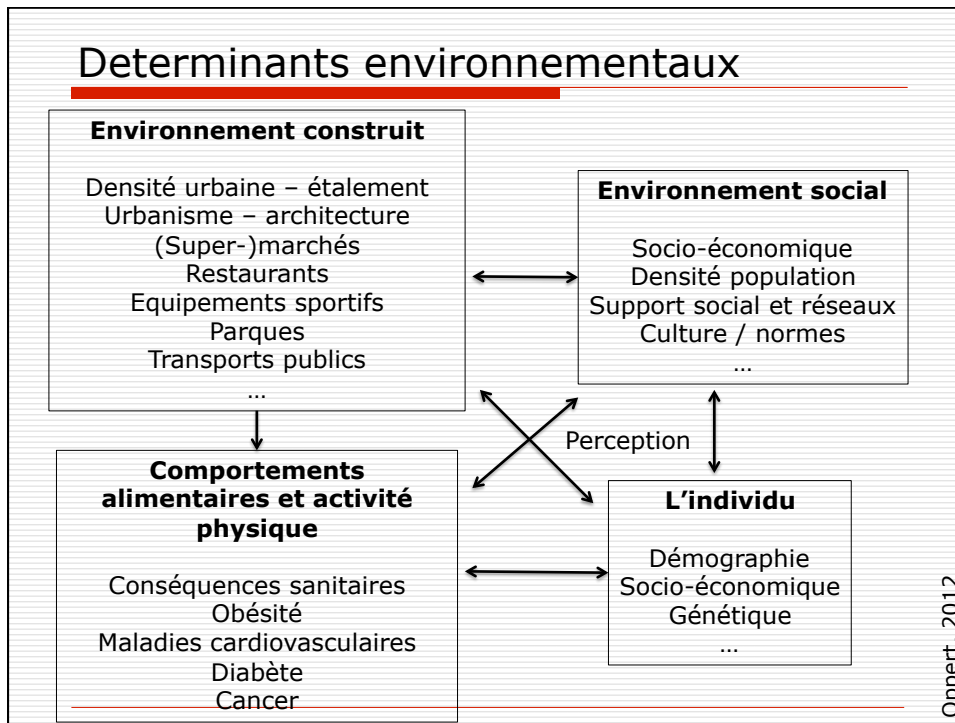


Saladin, 2008



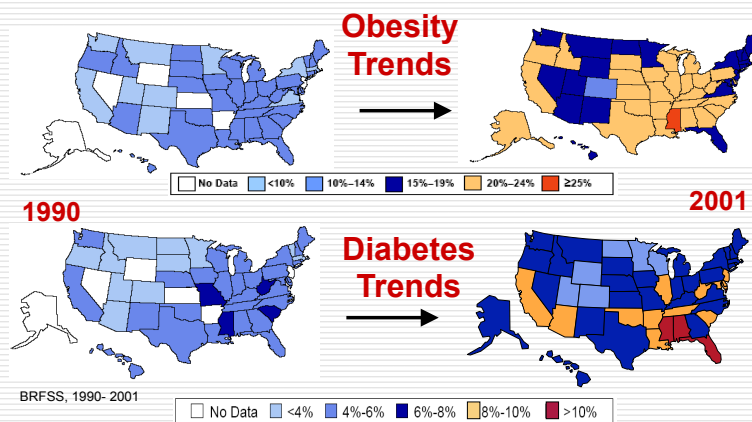


Déterminants environnementaux



Postulat 1

□ Le génome humain est inadapté à un environnement qui incite à la sédentarité et la suralimentation



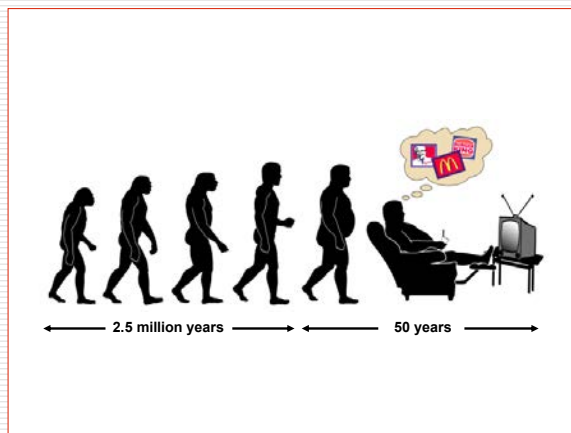
Postulat 2

- L'humain est génétiquement 'programmé' pour la 'paresse' et la surconsommation

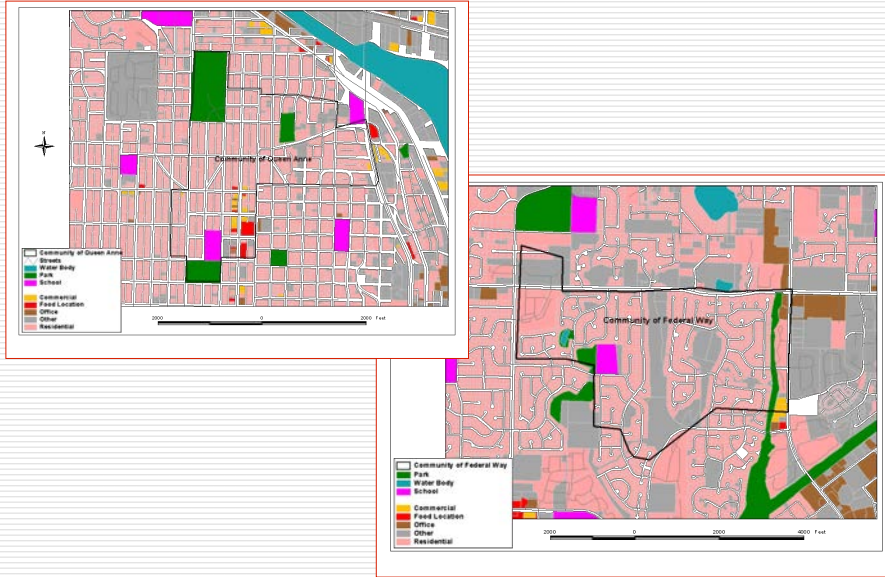


Postulat 3

- L'environnement moderne est obésogène

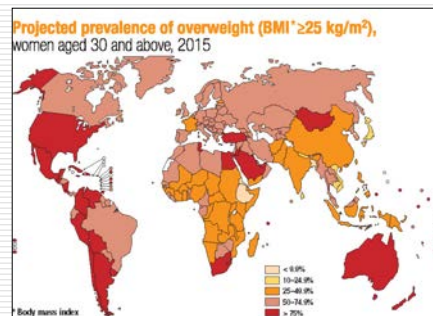
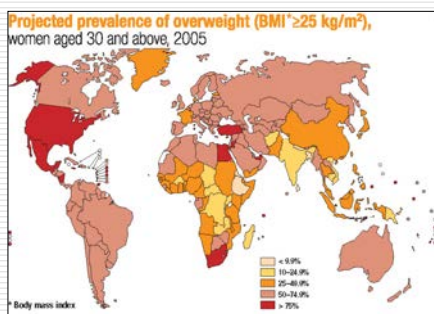


L'environnement construit a une influence



Postulat 4

- La majorité de la population mondiale ne bouge pas assez et mange trop



Postulat 5

- ❑ Le coût à la santé des maladies liées à la sédentarité et la malbouffe devient difficilement supportable



Postulat 6

- ❑ Information et éducation ne suffiront pas pour changer



Postulat 7

- Il faut rendre le comportement 'activité physique - santé' plus facile
 - Escalators juxtaposés des escaliers? Erreur de design!
 - Primo loco ascenseurs, secundo loco escaliers? Erreur de design!
 - Tout pour la voiture? Erreur de design!

Postulat 7

- Il suffit de peu
 - Etude 'escaliers' Hôpitaux Universitaires de Genève (Meyer et al., 2010)
 - De 8 à 20 étages par jour
 - IMC, graisse, lipides, tour de taille, pression artérielle, fitness

Wolters Kluwer | Lippincott Williams & Wilkins

Original Scientific Paper

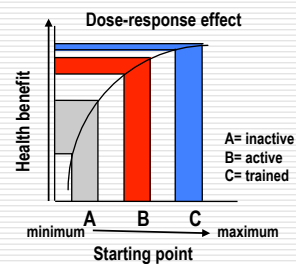
Stairs instead of elevators at workplace: cardioprotective effects of a pragmatic intervention

Philippe Meyer^a, Bengt Kayser^b, Michel P. Kossovsky^b, Philippe Sigaud^a, David Carballo^a, Pierre-F. Keller^a, Xavier Eric Martin^c, Nathalie Farpour-Lambert^c, Claude Pichard^d and François Mach^a

^aCardiology Service, ^bDepartment of Community Medicine, ^cDepartment of Pediatrics, ^dNutrition Unit, University Hospital of Geneva and ^eInstitute of Movement Sciences and Sports Medicine, University of Geneva, Geneva, Switzerland

Received 31 July 2009 Accepted 11 February 2010

EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY



Postulat 8

- Aussi en Suisse une relation entre environnement construit et activité physique
 - Cressy vs Pommiers (GE) et Witikon vs Seefeld (ZH): Habiter un quartier 'marchable' est associée à plus de marche (Kayser et al., 2008)
 - Mode de transport à l'école fonction de l'environnement construit et culture (Bringolf-Isler et al., 2008)
 - Transport actif à l'école en baisse 1994-2005, surtout en milieu urbain (Grize et al. 2010)

Postulat 9

- Il faut des études interventionnelles et une volonté politique forte

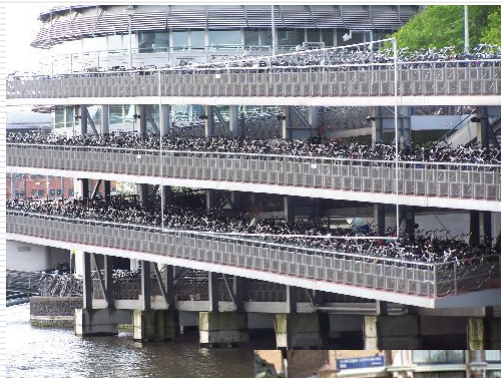


Postulat 10

□ Urbanisme, architecture

- L'activité physique habituelle est influencée par l'environnement
 - Changer l'environnement construit peut augmenter l'activité physique et améliorer la santé publique
 - Des économies importantes sont possibles
 - Pour un impact réel un peu de coercition est peut-être nécessaire
 - Urbanistes, architectes, planificateurs, doivent incorporer le lien entre activité physique et santé dans leur designs
 - Besoin de plus d'évaluations d'interventions
-

Amsterdam



Cité du Cycle Odense (DK)

Cycle City Odense

The first bicycle path in Denmark was established in Odense more than a hundred years ago and since then Odense has focused on cycling.

Today there are 510 kilometres of cycle paths in Odense. It is a bit more than 3 meters pr. inhabitant and it is the most in any Danish city.

The bicycle paths are used frequently, because the inhabitants of the city are one of the most enthusiastic cyclists in the world – more than every fourth trip is done by bike.

Ten years ago, Odense took the lead as the national Cycle City of Denmark, and cycling today is synonymous with Odense.

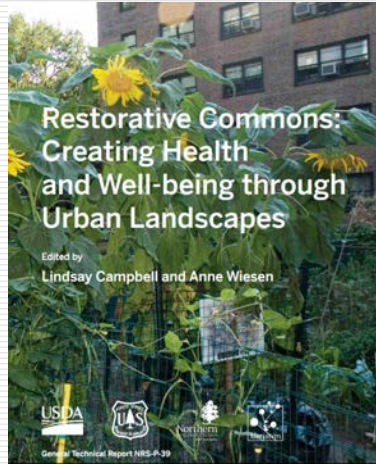
The
ther
the

Sur 4 ans le nombre de cyclistes
a augmenté de 20 %

Dans la même période le nombre
d'accidents a chuté de 20 %



New-York



New York City Cycling Safety Indicator

