



« POUR VOTRE SANTE, BOUGEZ ! »

Rubrique : actualités - Date : mardi 18 février 2003

Communiqué OMS/15 17 février 2003 L'OMS LANCE LA JOURNEE MONDIALE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a fait aujourd'hui du slogan « Pour votre santé, bougez ! » une journée mondiale de promotion des bienfaits de l'exercice physique pour la santé et le bien-être. Le docteur Gro Harlem Brundtland, Directeur général de l'OMS, vient de l'annoncer à la première Conférence internationale sur le sport et le développement à Macolin (Suisse), en déclarant que cette initiative traduisait la volonté des Etats Membres de ne pas séparer le problème de la recrudescence des maladies chroniques des mauvaises habitudes alimentaires et de la sédentarité.

Comme l'a déclaré le Dr Brundtland, « Après le succès de la Journée mondiale de la Santé l'année dernière, l'Assemblée de la Santé a invité instamment les Etats Membres à organiser chaque année une journée sur le thème « Pour votre santé, bougez ! », afin d'encourager l'exercice physique - indispensable à la santé et au bien-être. Nous avons le plaisir d'annoncer formellement le lancement de cette action, qui s'appuie sur une large assise dans les communautés du monde entier. » Celle-ci entre dans le cadre d'une initiative plus vaste pour combattre la charge croissante des maladies chroniques, la Stratégie mondiale sur l'alimentation, l'exercice physique et la santé, également demandée par la Cinquante-Cinquième Assemblée mondiale de la Santé (mai 2002). « L'OMS a collaboré avec succès avec les milieux sportifs depuis de nombreuses années, notamment pour bannir le tabac du sport, et elle s'engage avec énergie dans la lutte contre le problème plus vaste des maladies chroniques », a-t-elle ajouté.

Les constatations du Rapport sur la Santé dans le Monde 2002 confortent ces initiatives. Ce document classe en effet la sédentarité dans les principaux facteurs de risque contribuant à la morbidité et à la mortalité mondiales des maladies chroniques, aux côtés de la mauvaise alimentation et du tabagisme. Au total, les maladies chroniques sont à l'origine de 60 % des décès prématurés chaque année. On estime qu'en 2000, la sédentarité a entraîné 1,9 millions de morts et environ 15 à 20 % des cardiopathies ischémiques, des diabètes et de certains cancers. Le risque de maladies cardio-vasculaires est multiplié par 1,5 pour les personnes qui ne font pas le minimum d'activité physique préconisé. Dans le monde, plus de 60 % des adultes ne font pas suffisamment d'exercice pour leur santé.

« Alors que nous devons poursuivre la lutte contre les maladies de la pauvreté, nous sommes confrontés au problème de la charge croissante des maladies chroniques, rappelle le Dr Brundtland. Cela est dû aux modifications de l'activité physique, des habitudes alimentaires et de l'environnement résultant de la mondialisation et de l'urbanisation galopante. Ces maladies chroniques, en grande partie évitables, comme les maladie cardio-vasculaires, les accidents cérébro-vasculaires, le diabète, certains cancers et les pneumopathies, ainsi que les problèmes d'obésité et de surcharge pondérale, sont maintenant la principale cause de mortalité et d'incapacités dans le monde. »

Pour constater des bienfaits sur la santé et la vie socio-économique dans tous les groupes de la population, la recette est simple : au moins 30 minutes d'exercice physique modéré chaque jour.

L'OMS propose aux Etats Membres de marquer la Journée mondiale de l'exercice physique le 10 mai, mais il revient

à chaque pays de déterminer le calendrier des manifestations, en tenant compte également de ses ressources. C'est une responsabilité partagée par tous que d'encourager les manifestations sur le thème « Pour votre santé, bougez ! », rappelle le Dr Brundtland. C'est pourquoi les organismes publics, les agences de développement et la société civile, ONG, organisations politiques et professionnelles, secteur privé, doivent tous apporter leur concours.

L'OMS encourage un grand nombre d'activités : élaboration de politiques et de plans stratégiques locaux et nationaux pour inciter le grand public à faire de l'exercice et le sensibiliser aux priorités en matière de santé et de développement. Sur le thème « Pour votre santé, bougez ! » il est possible d'organiser des marches, des courses de vélo, des activités sportives de loisir dans les communautés, d'aménager des parcs et des espaces où les gens peuvent faire de l'exercice.

Comme le déclare le Dr Pekka Puska, Directeur à l'OMS de Prévention des maladies non transmissibles et promotion de la santé : « La Journée mondiale de l'exercice physique entre dans le cadre d'une initiative plus vaste qui a pris pour thème « Pour votre santé, bougez ! » et fait la promotion de l'exercice physique et des modes de vie sains dans le monde entier tout au long de l'année. L'objectif consiste à associer la prévention des principales maladies chroniques, la promotion de la santé et le développement social. Pour tout être humain, l'exercice physique est un puissant moyen de prévention des maladies graves. C'est aussi pour les sociétés une manière efficace et peu onéreuse d'améliorer la santé publique. »

L'exercice physique s'associe avantageusement aux stratégies visant à améliorer l'alimentation et à dissuader la consommation de tabac, d'alcool ou de drogues. On retrouve à ce propos des campagnes comme celles menées par l'OMS et ses partenaires pour un sport sans tabac et qui ont permis d'éliminer le parrainage des cigarettiers de la Coupe du Monde de Football et des Jeux Olympiques d'hiver de 2002, ainsi que d'un certain nombre d'autres grandes manifestations sportives.

La première Conférence internationale sur le sport et le développement, du 16 au 18 février, s'intéresse au rôle que le sport peut jouer dans le développement et la promotion de la paix. Elle est organisée par M. Adolf Ogi, Conseiller spécial du Secrétaire général des Nations Unies pour le sport au service du développement et de la paix, avec le concours de la Suisse par le biais de l'Office fédéral du sport et de la Direction du développement et de la coopération. Cet événement rassemble pour la première fois des représentants des Nations Unies, des représentants des milieux politique, sportif, scientifique et du monde des affaires, sans oublier la société civile des pays développés comme de ceux en développement.

Plus de 200 personnalités ont participé à cet événement parmi lesquelles : M. Jacques Rogge, Président du Comité international olympique (CIO) ; Mme Carol Bellamy, Directrice exécutive du Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF) ; M. Vyacheslav Fetisov, Ministre des sports de la Fédération de Russie et ancien joueur international de hockey sur glace ; le Norvégien Johann Olav Koss, maintes fois médaillé d'or et Président de l'ONG Right to Play (anciennement dénommée Olympic Aid) ; M. Bertrand Piccard, aéronaute et Ambassadeur de bonne volonté auprès du Fonds des Nations Unies pour la population (FNUAP) ; ainsi que M. Kipchoge (Kip) Keino, champion olympique de légende et Président du Comité olympique du Kenya. De nombreux athlètes ont également assisté à la conférence.

Comme l'a dit en substance M. Ogi : dans la lutte que nous menons contre les grandes menaces qui pèsent sur l'humanité, la pauvreté et la guerre notamment, nous devons exploiter au maximum la mobilisation positive que suscite le sport. Mais pour cela, nous devons obtenir l'engagement de tous les secteurs de la société.

Tous les communiqués de presse, aide-mémoire et articles de fond de l'OMS, ainsi que d'autres informations sur le sujet, sont accessibles sur Internet à partir de la page d'accueil de l'[OMS](#)