

L'IMPACT DES INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ SUR LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

20 Avril 2024 - Namur
Grande Journée PSMG – « En Santé, faut que ça bouge »
Promotion Santé &MG asbl

Helen Barthe-Batsalle

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- Observatoire de la Santé du Hainaut
- Les inégalités sociales et territoriales de santé
- Indicateurs de santé – Comportements de santé
- Activité physique et sédentarité
- Déterminants de l'activité physique et inégalités sociales
- Comment mettre une population en mouvement sur un territoire...

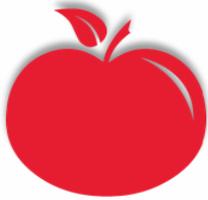
L'OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ DU HAINAUT (OSH)

est l'institut de promotion de la Santé de la Province de Hainaut.



Par la promotion de la santé, contribuer à **réduire les inégalités sociales et territoriales de santé** en Hainaut en favorisant le mieux vivre au quotidien pour tous.

THÉMATIQUES



MANGER

Une alimentation équilibrée, durable et accessible



BOUGER

Une activité physique modérée et régulière



RESPIRER

Un air sain et de qualité



MIEUX VIVRE

Bien-être pour la santé de tou.te.s

AXES D'INTERVENTIONS



Territoires

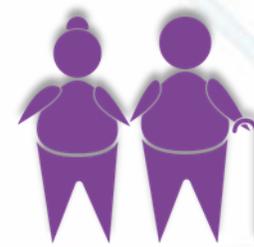


Milieus de vie



Enfants
Jeunes

PUBLICS



Ainés

TYPES D'INTERVENTIONS



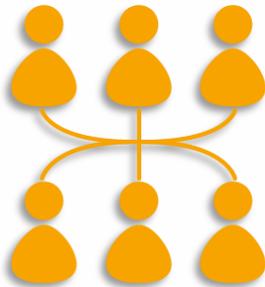
Données
socio-sanitaires
(Analyses, enquêtes
quantitatives et
qualitatives)



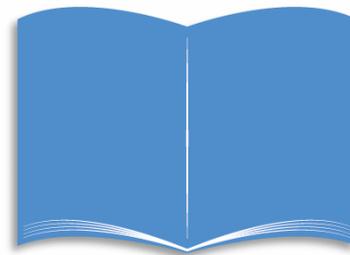
Accompagnement
de projets



Animations et
Formations



Plateformes
et Réseaux



Publications



Outils

LES INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ



DÉFINITION DES INÉGALITÉS EN SANTÉ

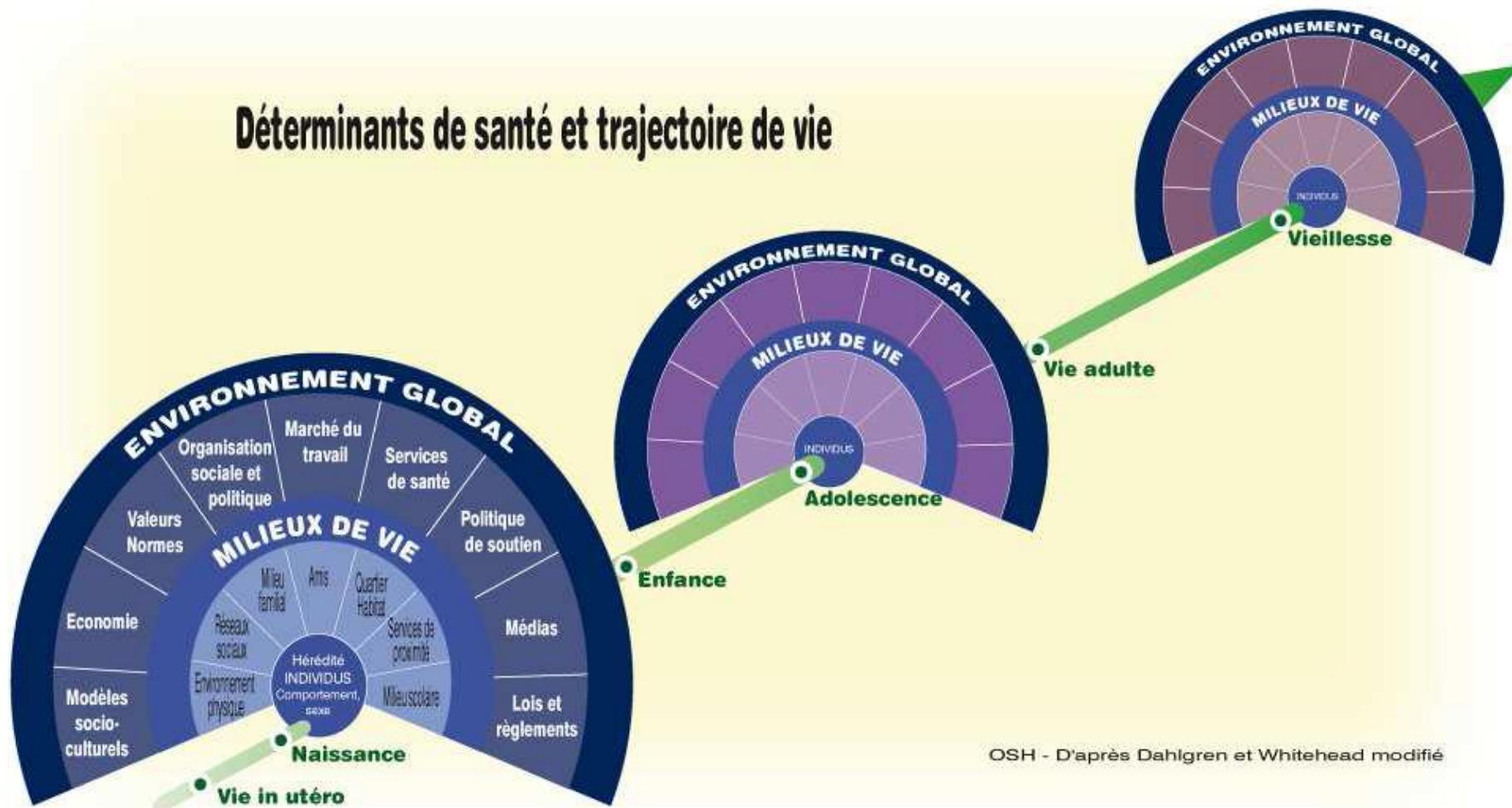
Les inégalités en matière de santé sont des différences de santé injustes et évitables au sein de la population et entre différents groupes au sein de la société.

Les inégalités en matière de santé résultent des conditions dans lesquelles nous naissons, grandissons, vivons, travaillons et vieillissons.

Ces conditions influencent nos chances d'être en bonne santé et notre façon de penser, de nous sentir et d'agir, ce qui façonne notre santé mentale, notre santé physique et notre bien-être.

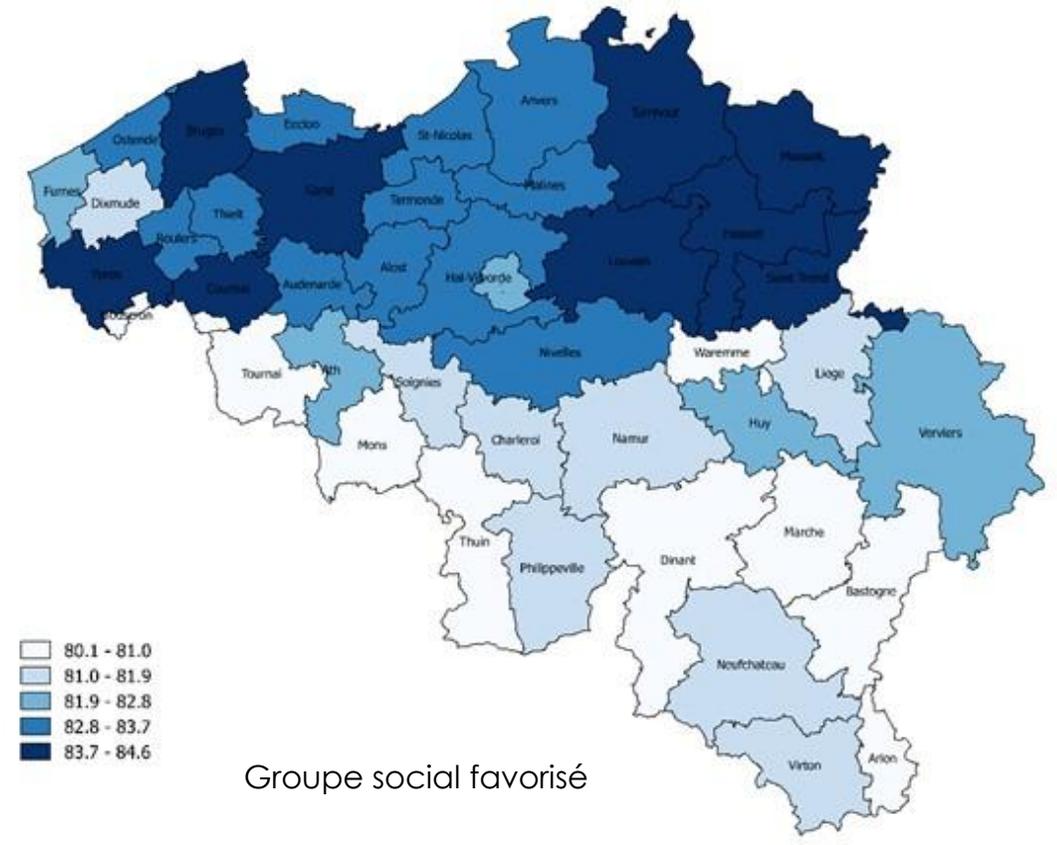
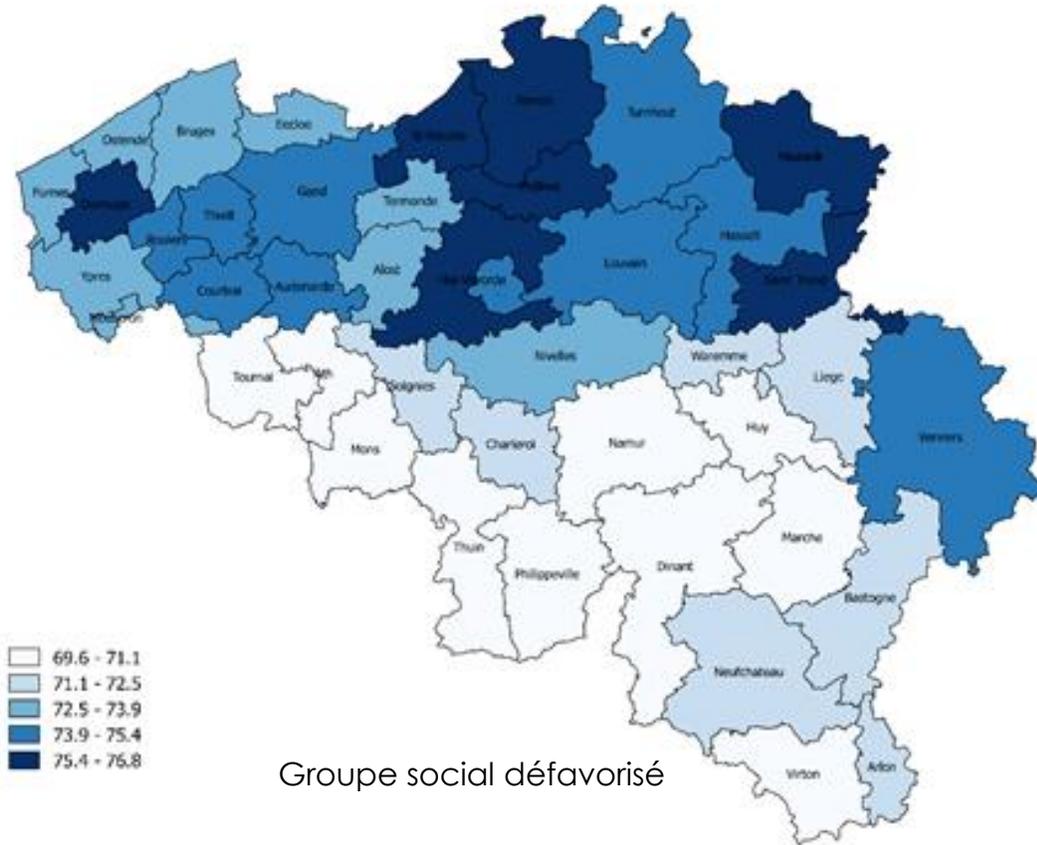
DÉTERMINANTS DE SANTÉ

Déterminants de santé et trajectoire de vie



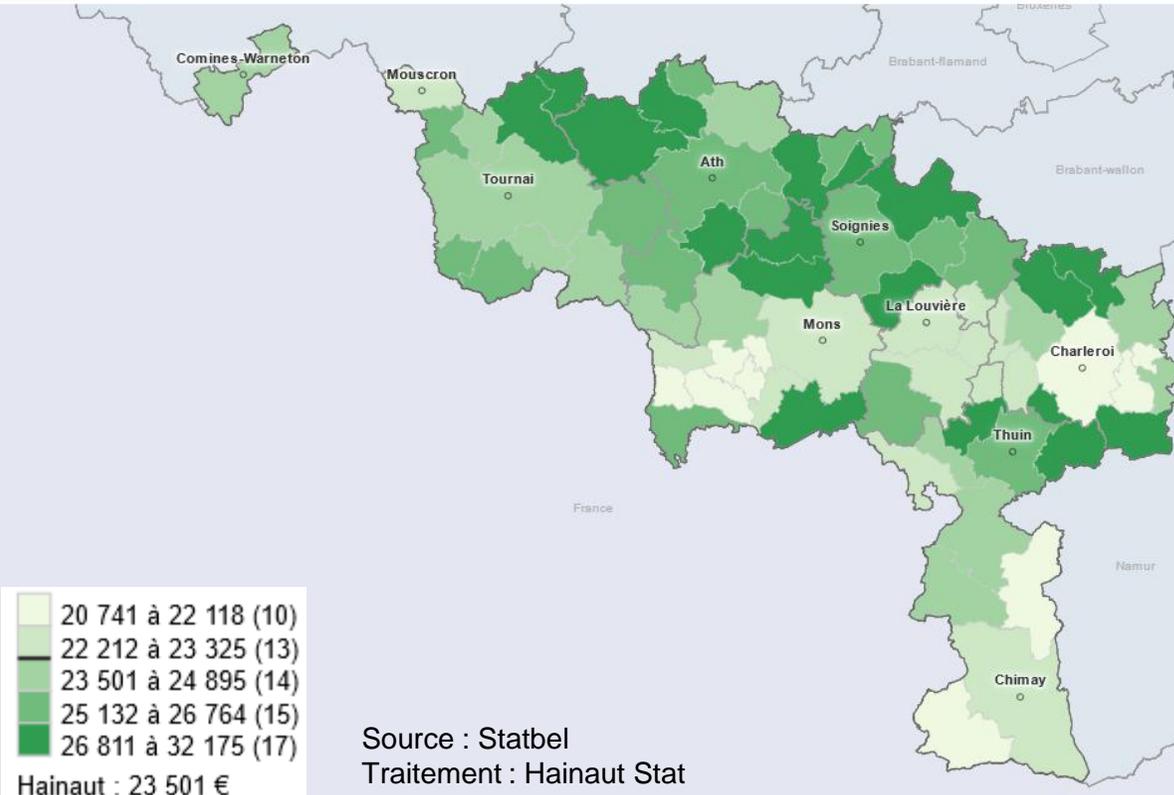
OSH - D'après Dahlgren et Whitehead modifié

ÉTAT DE SANTÉ ET INÉGALITÉS SOCIALES ET TERRITORIALES DE SANTÉ

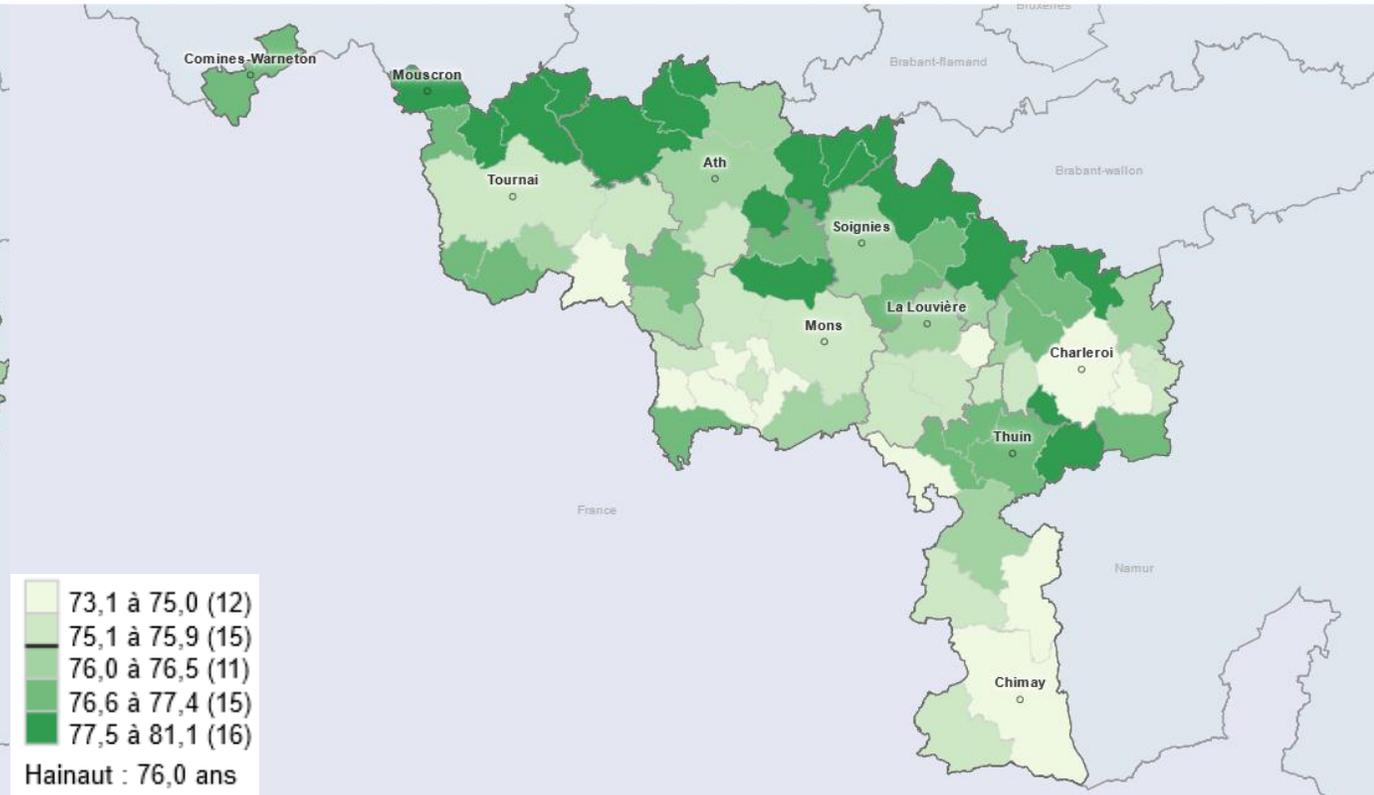


INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

Revenu médian par déclaration, 2020 (€) - Source : SPF Economie (Statbel)



Espérance de vie à la naissance - Homme, 2018-2022 (ans) - Source : SPF Economie (Statbel)



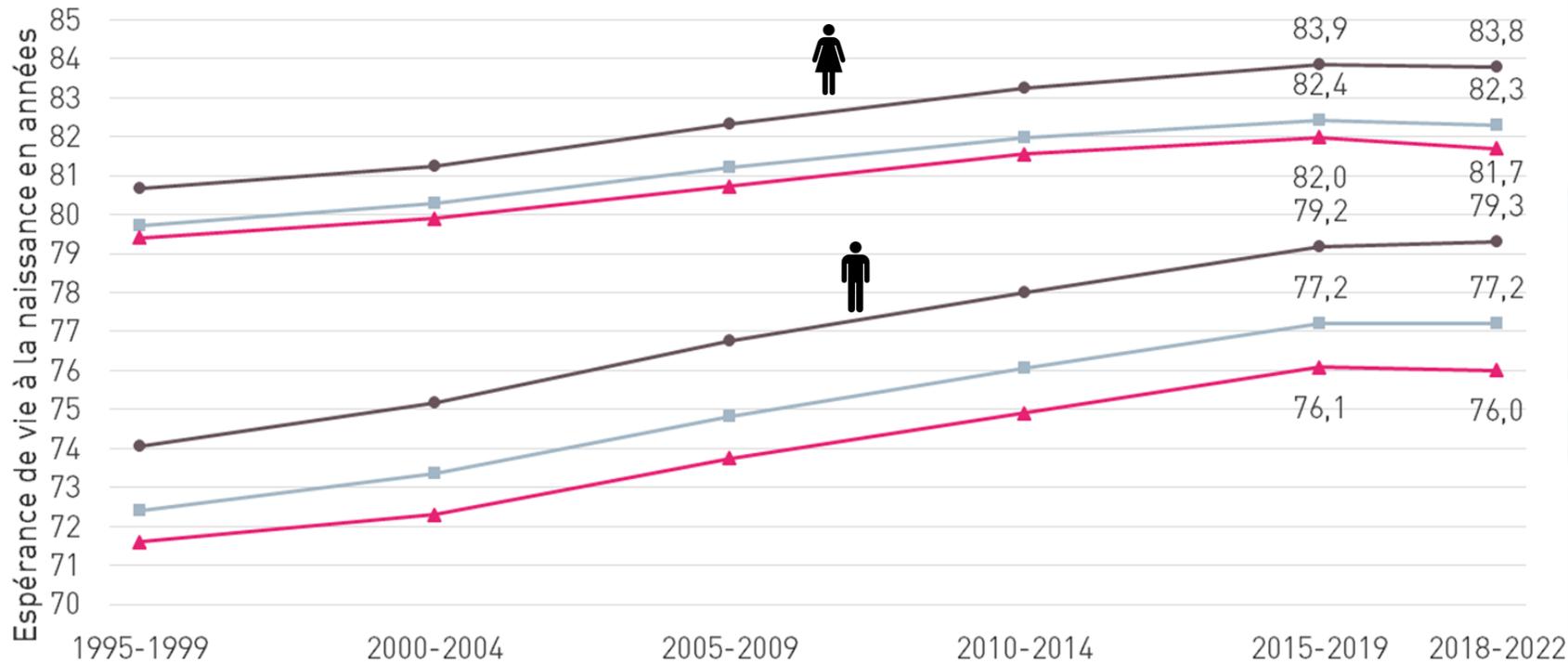
Niveau socio-économique, prédicteur de l'espérance de vie?

INDICATEURS DE SANTÉ COMPORTEMENTS DE SANTÉ



Espérance de vie à la naissance (sexe)

Evolution de l'espérance de vie à la naissance, selon le sexe
 Hainaut - Wallonie - Belgique
 de 1995-1999 à 2018-2022



Source : Statbel

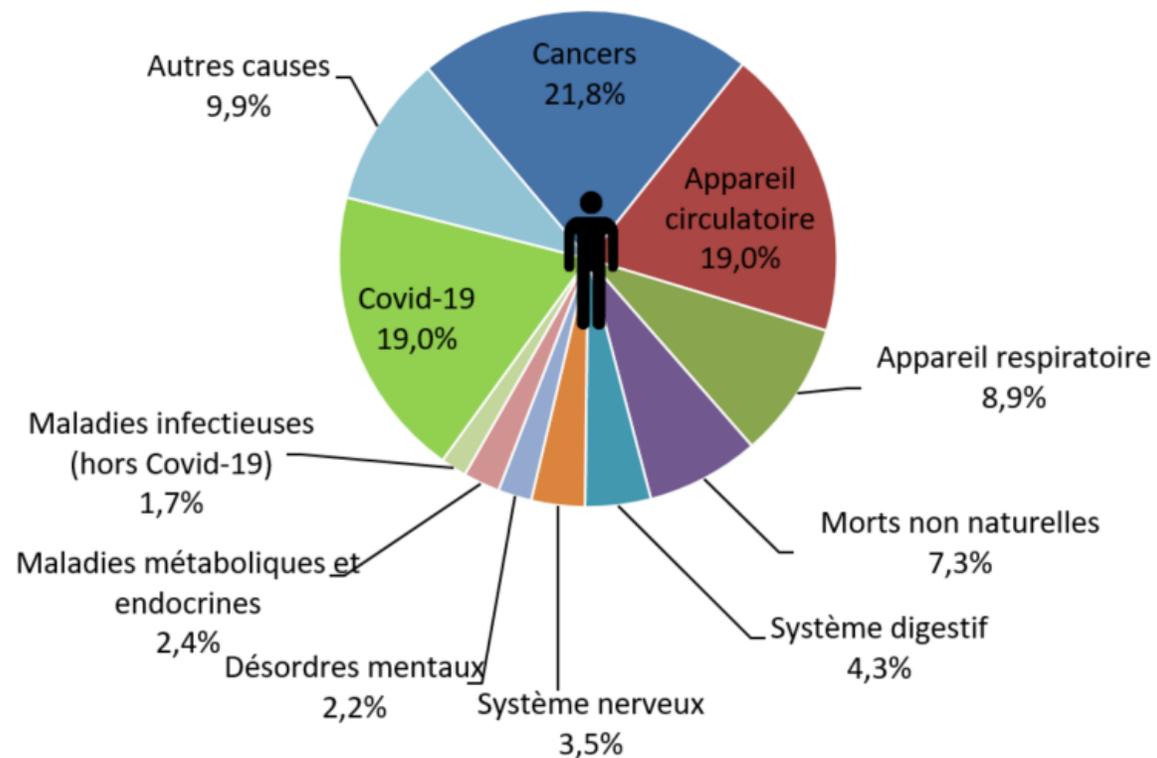
Traitement : Observatoire de la Santé du Hainaut

● Belgique
 ■ Wallonie
 ▲ Hainaut

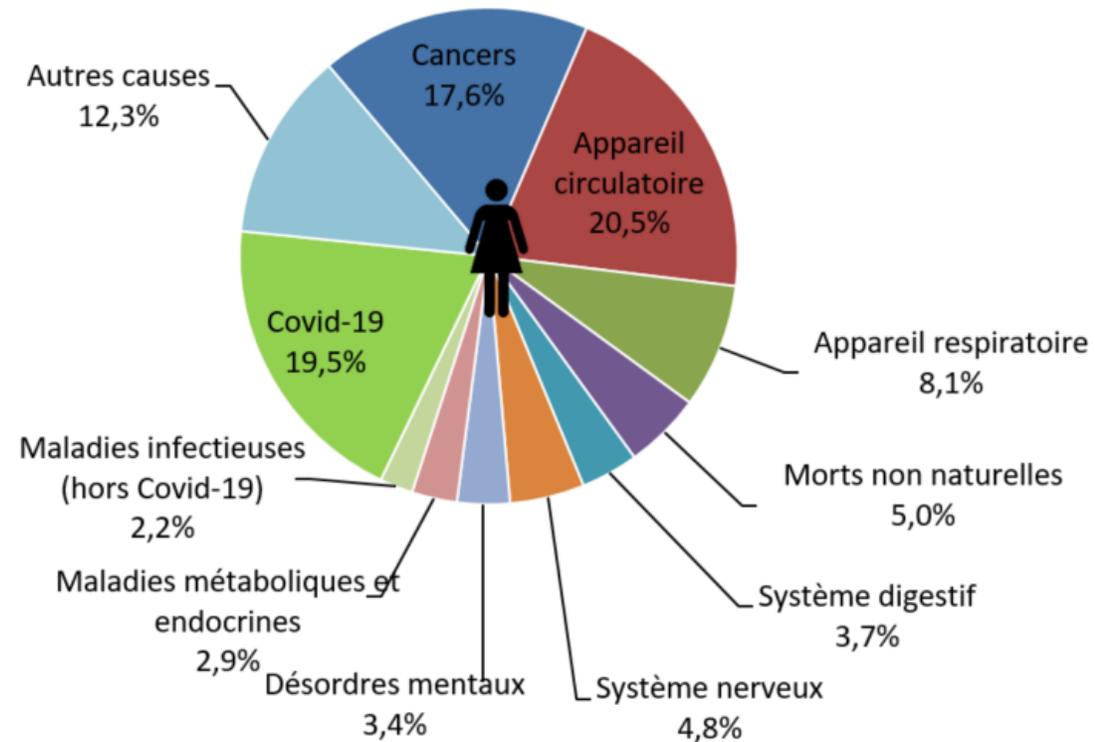
- Impact de la pandémie
- Écart homme-femme diminué
- Différences territoriales

Causes de décès, Wallonie, 2020

Causes décès, Hommes, Wallonie, 2020

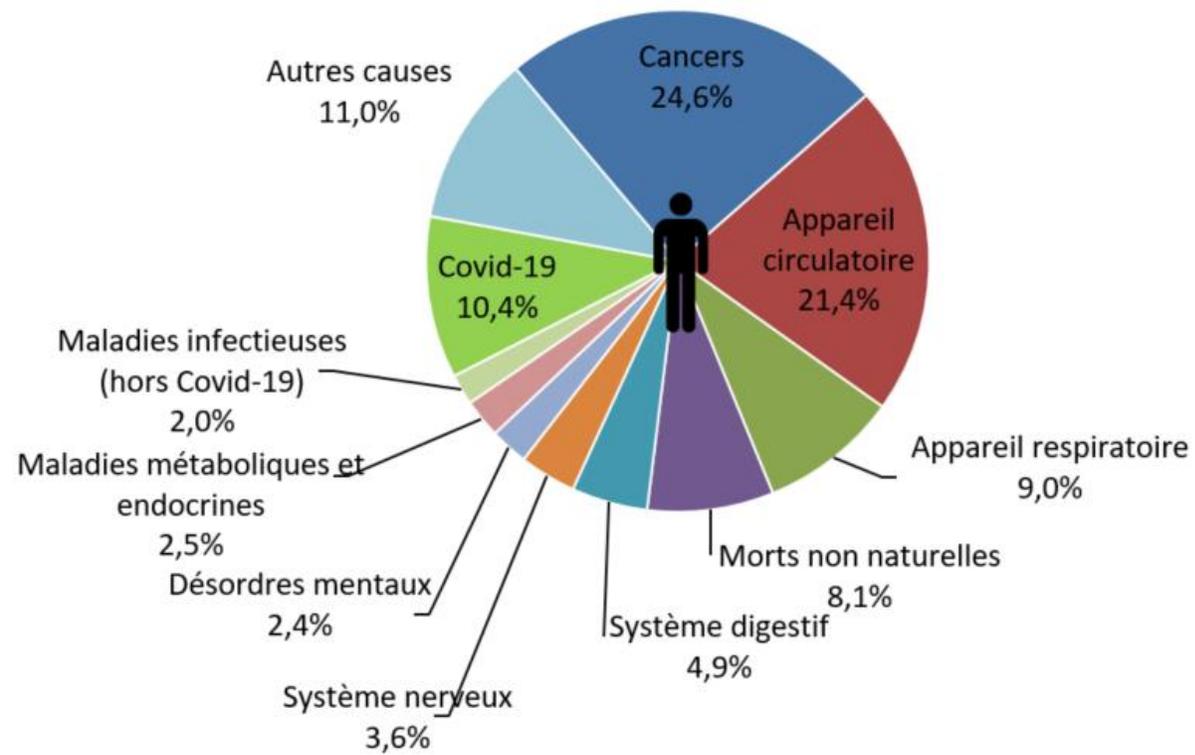


Causes décès, Femmes, Wallonie, 2020



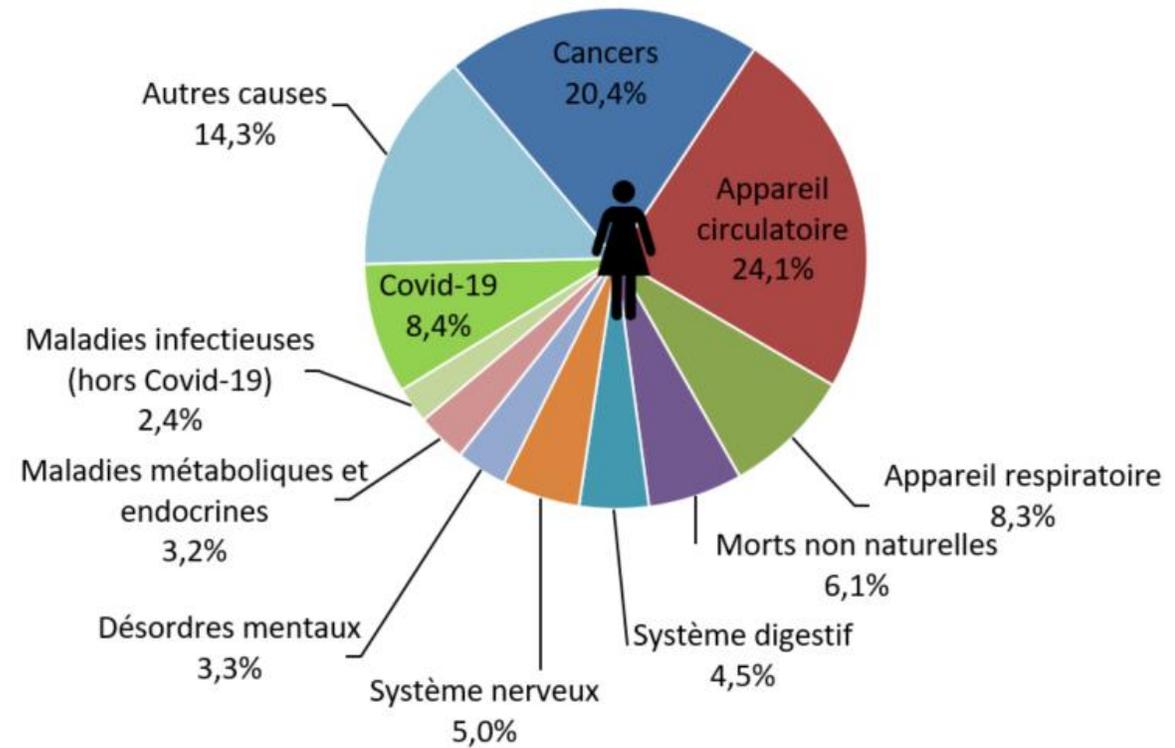
Causes de décès, Wallonie, 2021

Causes décès, Hommes, Wallonie, 2021



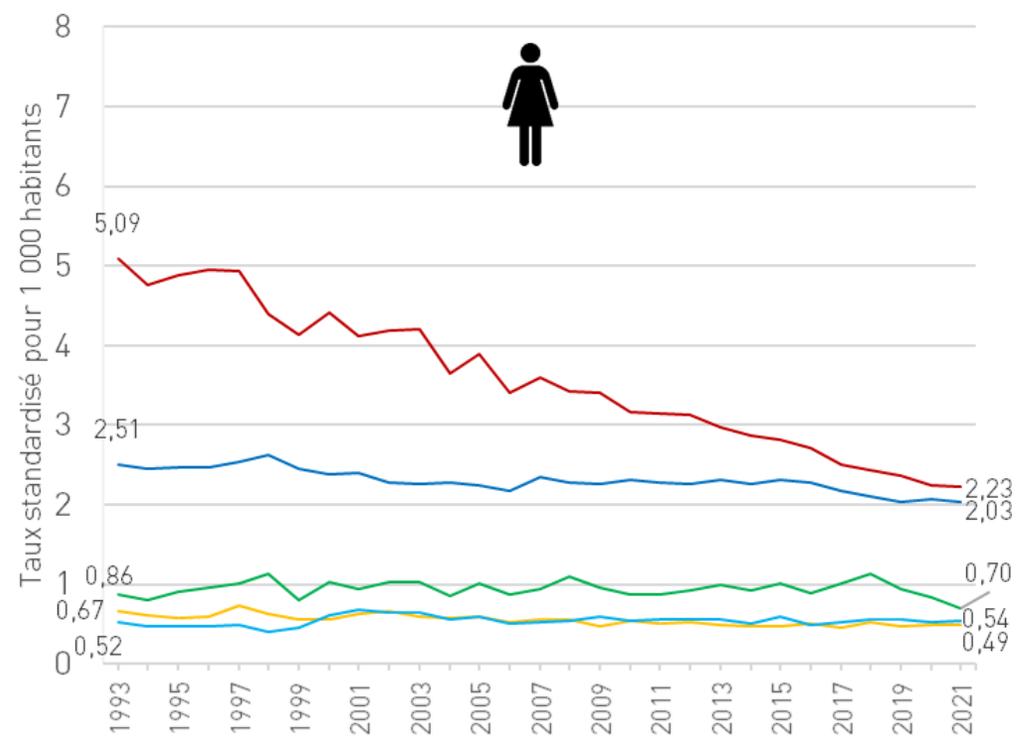
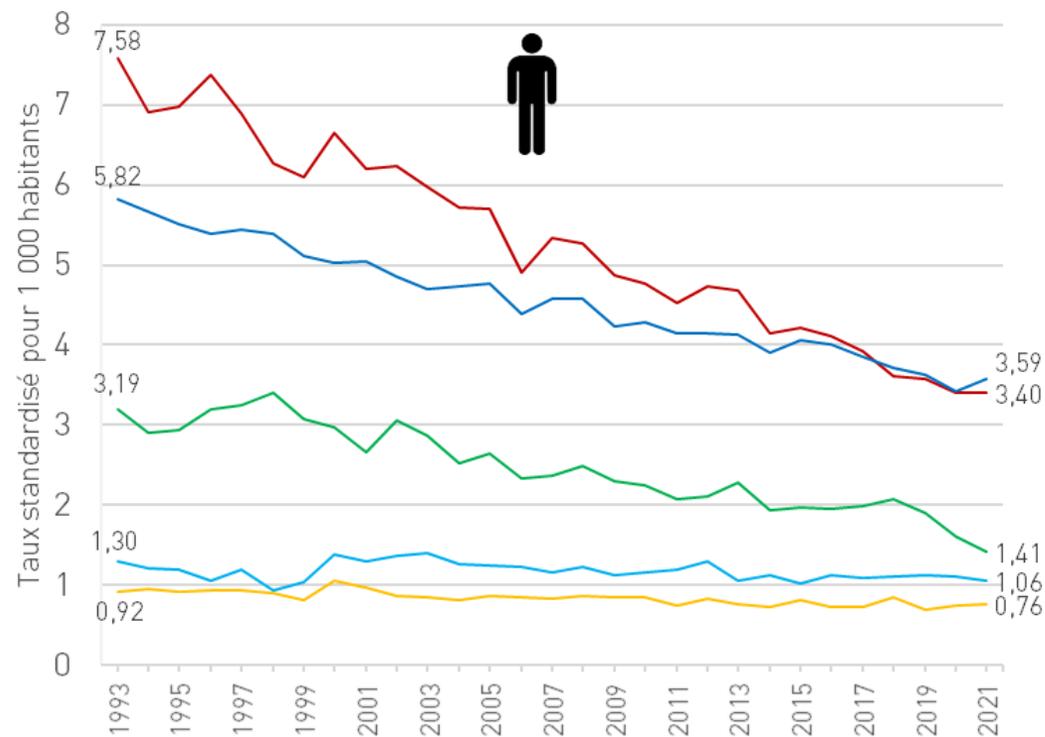
Source : Sciensano - SPMA ; Traitement : OSH

Causes décès, Femmes, Wallonie, 2021



Source : Sciensano - SPMA ; Traitement : OSH

Évolution des taux standardisés de mortalités spécifiques en Hainaut Hommes, femmes, 1993 - 2021

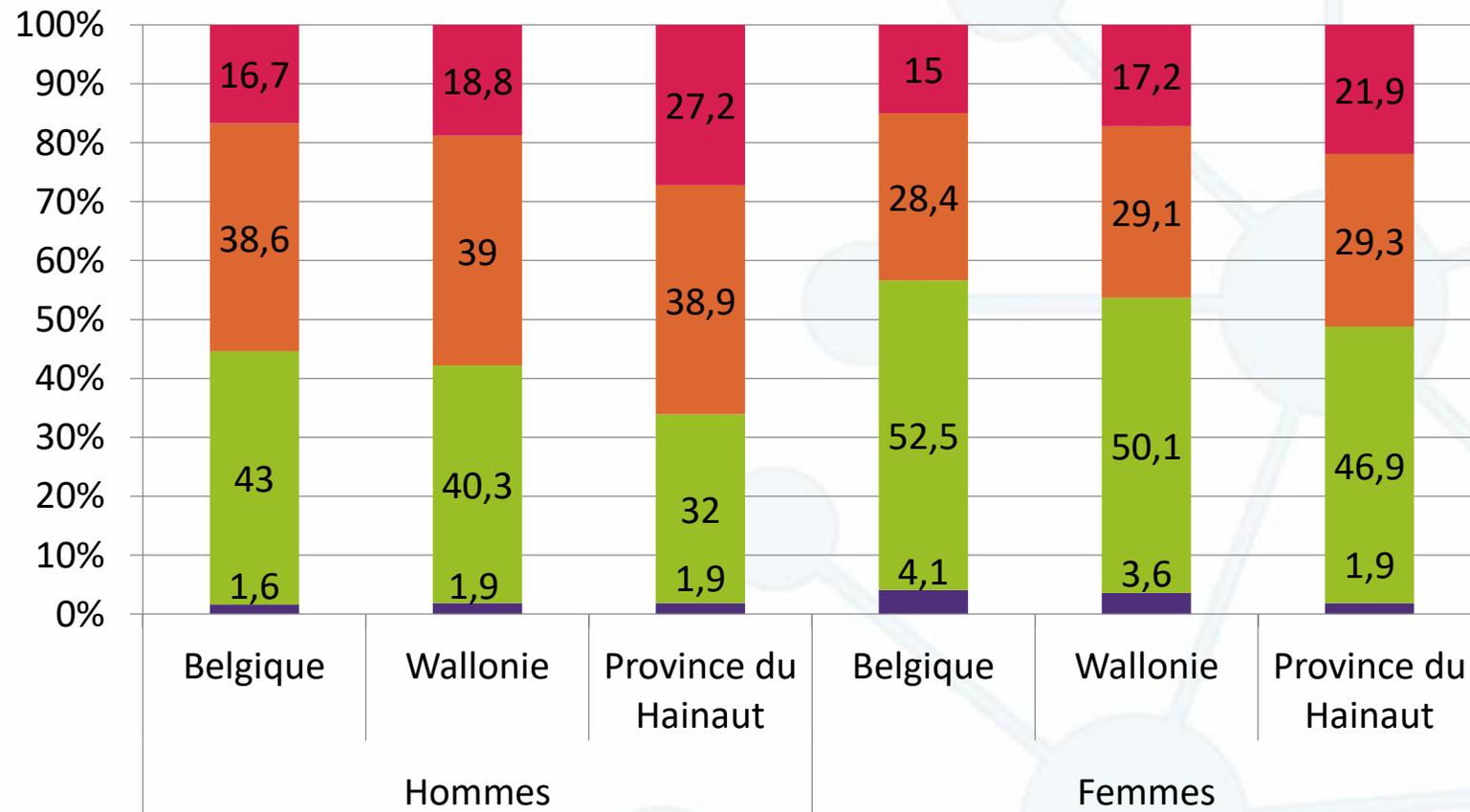


— Appareil circulatoire
 — Tumeurs
 — Appareil respiratoire
 — Appareil digestif
 — Morts non naturelles

Source : Sciensano – SPMA
 Traitement : Observatoire de la Santé du Hainaut
 Population de référence : Belgique, 2019

SURPOIDS ET OBÉSITÉ

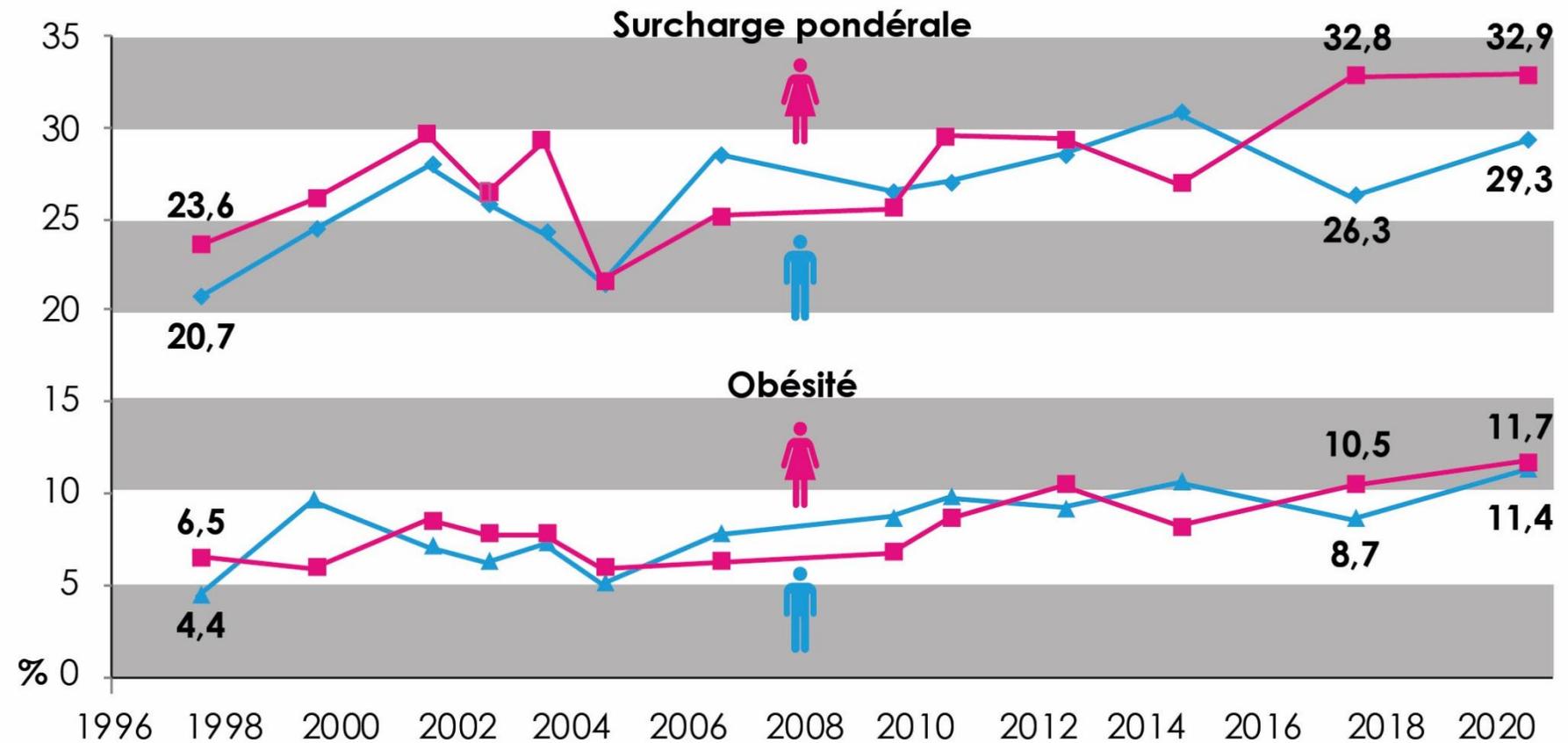
■ Maigre IMC (<18,5) ■ Normal IMC (18,5-24,9)
■ Surpoids IMC (25,0-29,9) ■ Obésité IMC (30 et +)



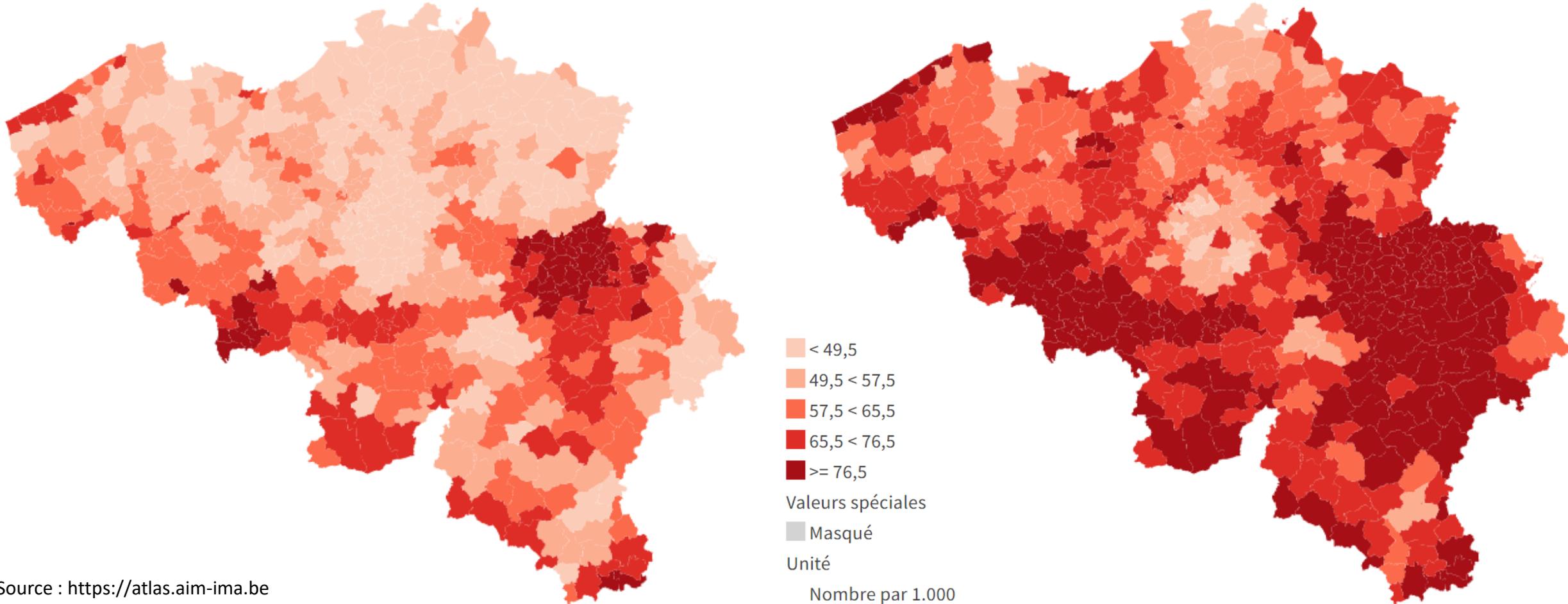
SURPOIDS ET OBÉSITÉ CHEZ LES JEUNES EN HAINAUT

ENQUÊTE SANTÉ DES JEUNES - OSH

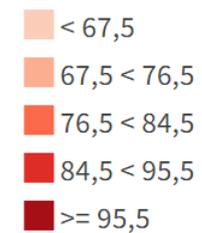
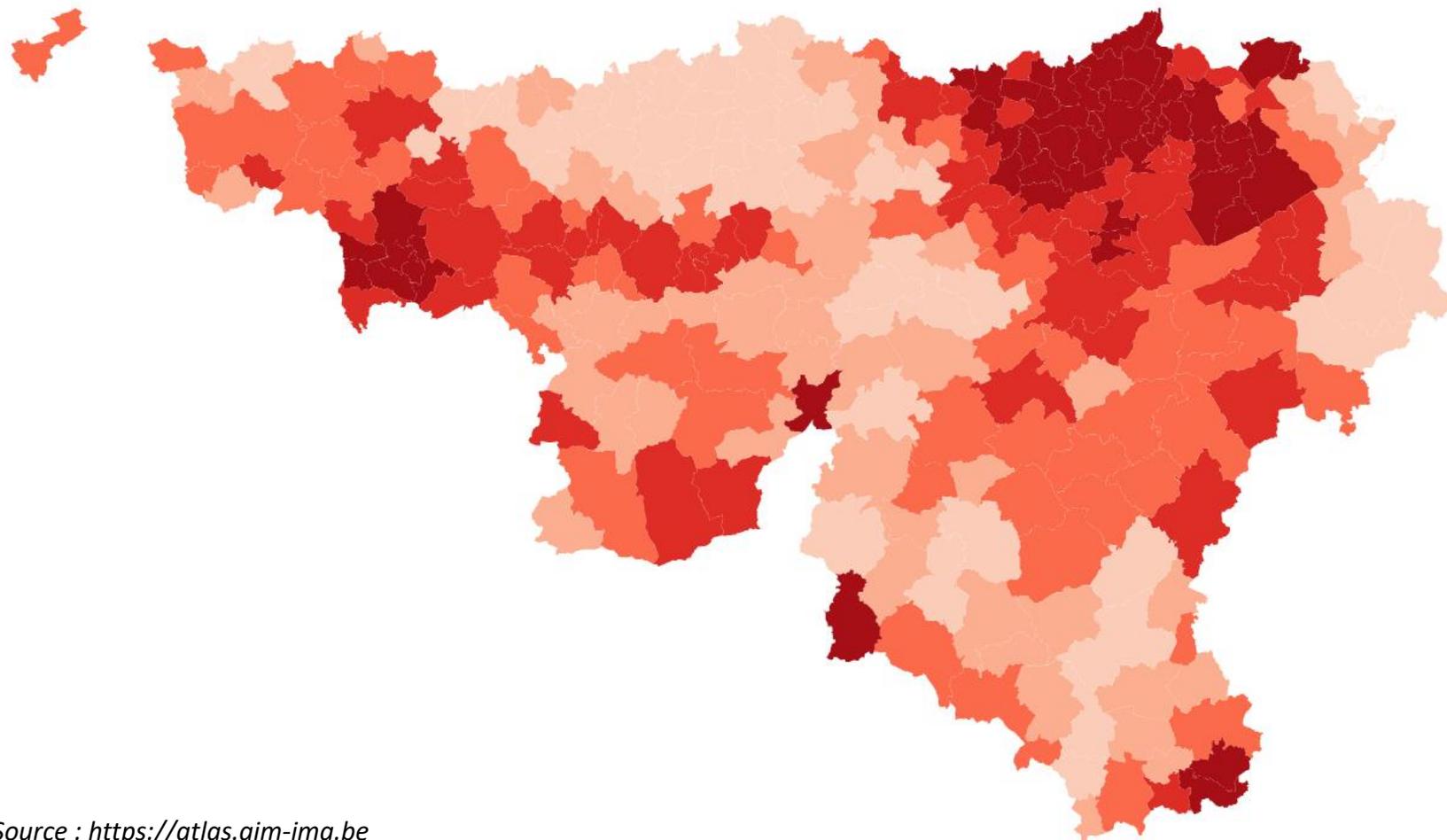
Evolution de l'obésité et de la surcharge pondérale (obésité + surpoids), selon le sexe



PRÉVALENCE DU DIABÈTE COMMUNES DE BELGIQUE, 2012 & 2022



PRÉVALENCE DU DIABÈTE COMMUNES DE WALLONIE, 2022



Unité

Nombre par 1.000

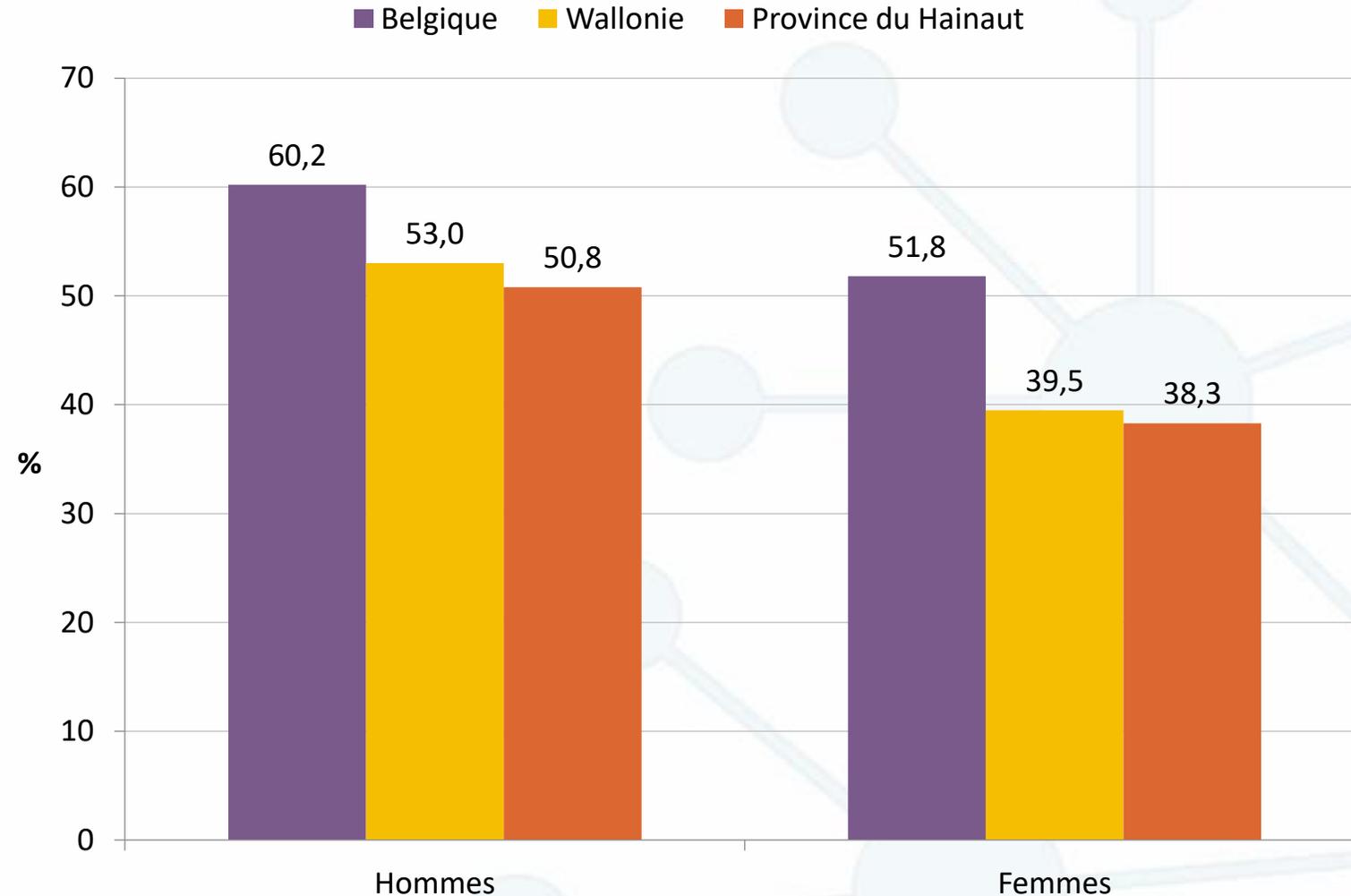
Source : <https://atlas.aim-ima.be>



COMPORTEMENTS de santé

		Hainaut	Wallonie	Belgique
Fruits & légumes	Consommation quotidienne de fruits (% de la population de 15 ans et plus déclarant consommer quotidiennement au moins deux portions de fruits)	24,4	29,8	33,5
	Consommation quotidienne de légumes (% de la population de 15 ans et plus déclarant consommer quotidiennement au moins deux portions de légumes)	35,7	40,7	39,3
Tabac & alcool	Consommation quotidienne d'alcool (% de la population de 15 ans et plus)	9,4	9,8	9,7
	Consommation excessive d'alcool (% de la population de 15 ans et plus déclarant consommer > 10 verres de boissons alcoolisées par semaine)	13,2	13,9	14,0
	Consommation quotidienne de tabac (% de la population de 15 ans et plus)	18,8	18,8	15,4
Activité physique & sédentarité	Activité physique (% de la population de 18 ans et plus qui effectue au moins 150 minutes/semaine d'activité physique d'intensité au minimum modérée et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail)	44,2	45,8	55,8
	Nombre moyen de minutes passé assis sur une journée (% de la population de 15 ans et plus)	354	347	350

ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE OU INTENSE AU MOINS 150 MIN./SEM. OU TRAVAIL QUI DEMANDE AU MOINS UN EFFORT PHYSIQUE MODÉRÉ ENQUÊTE DE SANTÉ PAR INTERVIEW - 2018



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

DÉFINITIONS, BÉNÉFICES ET RECOMMANDATIONS



DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- L'activité physique (AP) se définit comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du métabolisme de repos. Elle inclut tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs (ANSES, 2016).
- Pour l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'activité physique englobe tant le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

- « Toute situation d'éveil caractérisée par une dépense d'énergie faible, en position assise, inclinée ou allongée ».
- Ce sont les périodes assises sur le lieu de travail ou au domicile, lors des déplacements passifs (transports en commun ou voiture), lors des loisirs (devant un écran PC ou TV, derrière un bureau, temps passé à lire...).
- On peut dès lors très bien être actif physiquement, voire sportif et avoir durant la journée de longues périodes de sédentarité.



BÉNÉFICES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE POUR LA SANTÉ

- Diminue le risque de maladies cardiovasculaires
- Diminue le risque de cancer
- Allonge la durée de vie
- Améliore la santé du cœur
- Développe le souffle
- Stabilise la tension artérielle
- Améliore la circulation sanguine des jambes
- Fortifie les muscles
- Entretient les articulations
- Soulage les maux de dos
- Renforce les os si la consommation de calcium est suffisante
- Diminue le risque de fracture et de chute
- Evacue le stress et améliore le sommeil
- Augmente l'autonomie
- Diminue le risque de diabète
- Aide à contrôler son poids
- Ralentit les effets du vieillissement
- Diminue les symptômes dépressifs

BÉNÉFICES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE POUR LA SANTÉ (2)

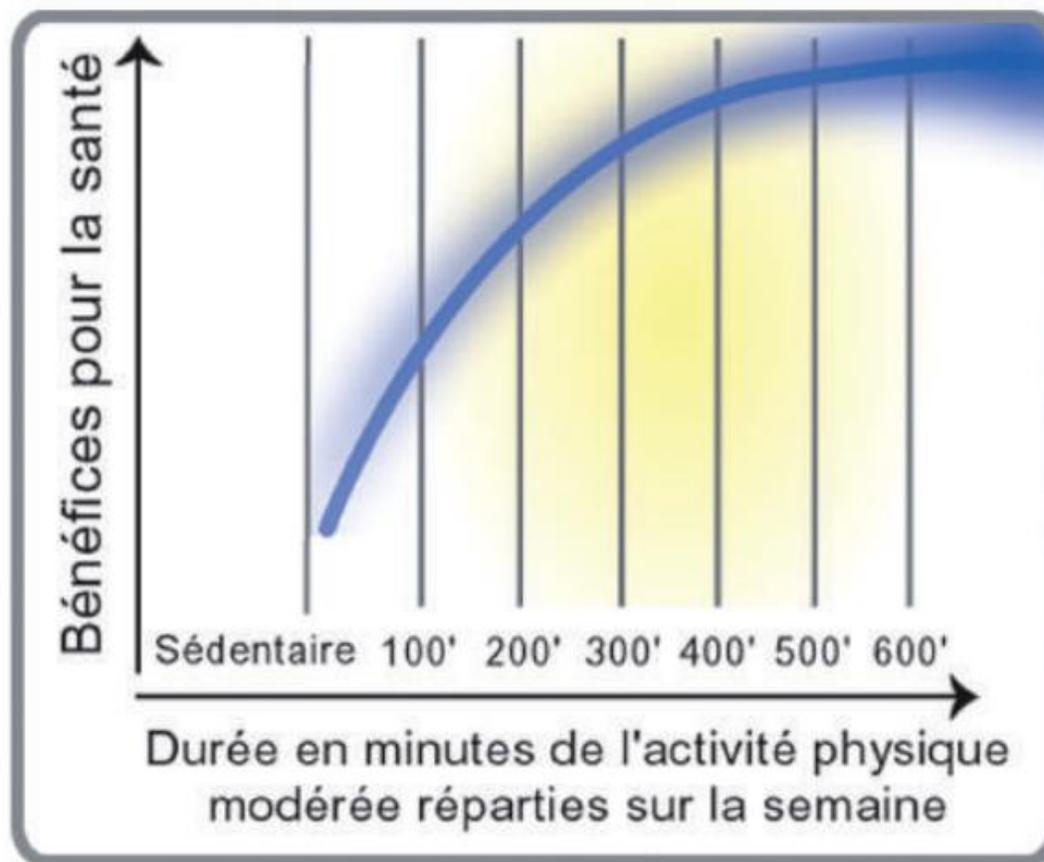
Prévient l'apparition de maladies, mais est aussi bénéfique en cas de maladies :

- Cancers (augmentation de l'espérance de vie, diminution du risque de récurrence, amélioration de la qualité de vie: gestion de la fatigue, tolérance au traitement...)
- Diabète de type 2 (indépendamment de l'alimentation et l'IMC, l'AP joue un rôle bénéfique pour les personnes atteintes de diabète, diminue la glycémie, diminue les complications)
- Maladies cardio-vasculaires (maintien du poids, augmentation de la masse musculaire, amélioration des fonctions coronariennes, ...)
- Lombalgies (augmentation du seuil de perception de la douleur, diminution du comportement d'évitement, rôle anti-inflammatoire)
- ...

Globalement, c'est la régularité d'AP plus que l'intensité qui compte...

DES BÉNÉFICES LIÉS À LA DURÉE

Bénéfices pour la santé en fonction de la durée en minutes d'activité physique modérée réparties sur la semaine



Quelles sont les recommandations ? (lignes directrices OMS AP et Sédentarité, 2020)

Chez les enfants et les adolescents (5 à 17 ans)

Au moins
60
minutes par jour



activité physique d'intensité modérée à soutenue, tout au long de la semaine ; cette activité physique doit être principalement aérobique.

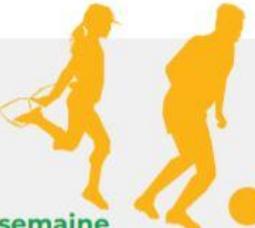


Il est recommandé ce qui suit :

- > Les enfants et les adolescents devraient pratiquer au moins 60 minutes par jour en moyenne d'activité physique essentiellement aérobique d'intensité modérée à soutenue et ce, tout au long de la semaine.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

Au moins
3
fois par semaine



il convient d'intégrer des activités aérobiques d'intensité soutenue, ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux.



- > Des activités aérobiques d'intensité soutenue, ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être intégrées au moins trois fois par semaine.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

Chez les adultes (18 à 64 ans)

- > Les adultes devraient pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

Au moins
150
à **300**
minutes



d'activité physique aérobique d'intensité modérée

ou

au moins
75
à **150**
minutes



d'activité physique aérobique d'intensité soutenue



ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

QUE FAIRE IDÉALEMENT ?

1.

Restez moins longtemps assis **ET** bougez davantage.

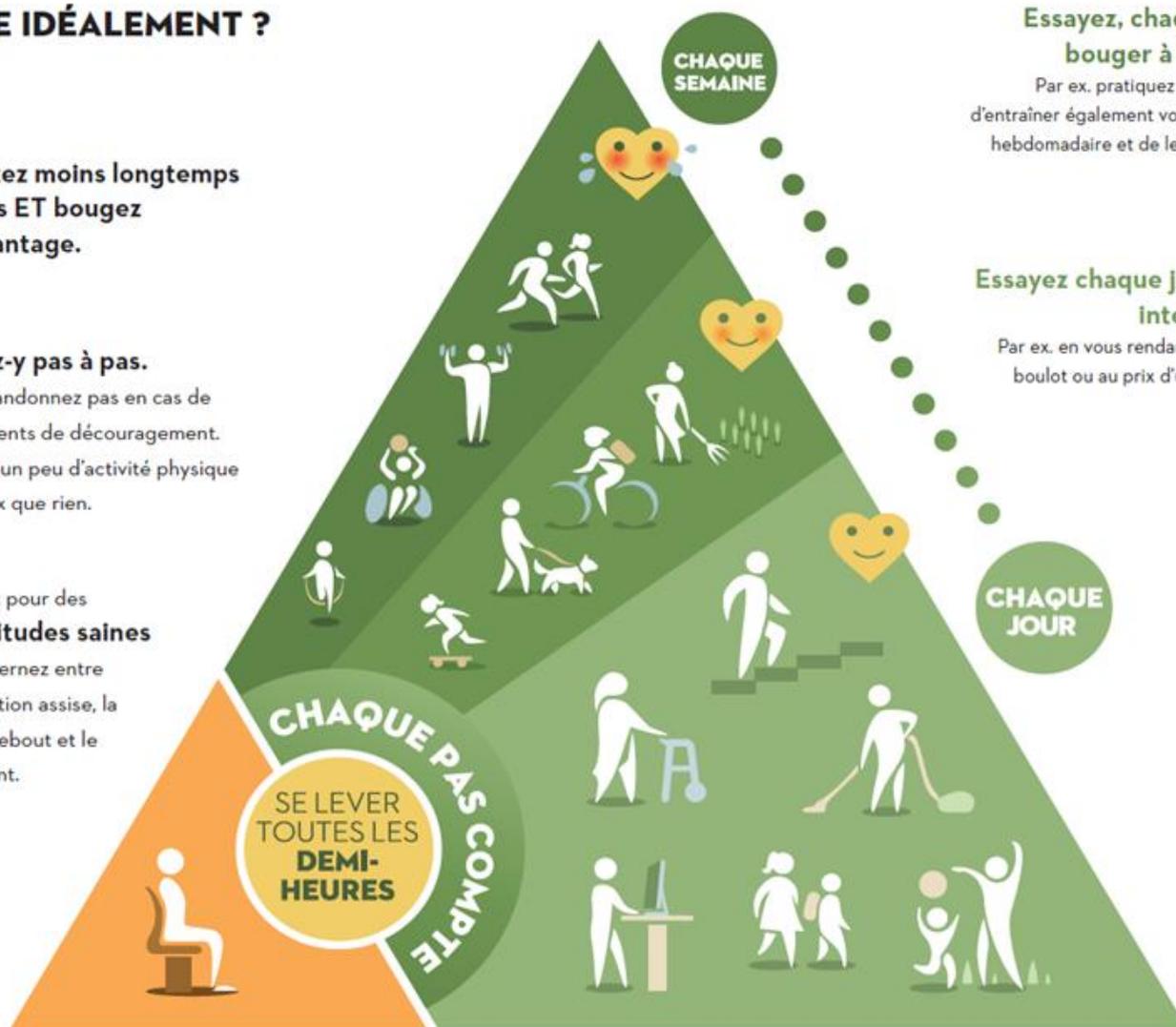
2.

Allez-y pas à pas.

N'abandonnez pas en cas de moments de découragement. Même un peu d'activité physique vaut mieux que rien.

3.

Optez pour des **habitudes saines** et alternez entre la position assise, la position debout et le mouvement.



Essayez, chaque semaine, de bouger à haute intensité.

Par ex. pratiquez un sport. N'oubliez pas d'entraîner également vos muscles sur une base hebdomadaire et de les renforcer de la sorte.

Essayez chaque jour de bouger à intensité modérée.

Par ex. en vous rendant à vélo à l'école ou au boulot ou au prix d'une bonne promenade.

Ne restez pas assis trop longtemps et essayez de bouger à intensité légère pendant la majeure partie de la journée.

Par ex. déplacez-vous à pied au travail, travaillez debout à votre ordinateur ou empruntez les escaliers.

DÉTERMINANTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET INÉGALITÉS SOCIALES



FACTEURS ASSOCIÉS À LA PRATIQUE L'A.P

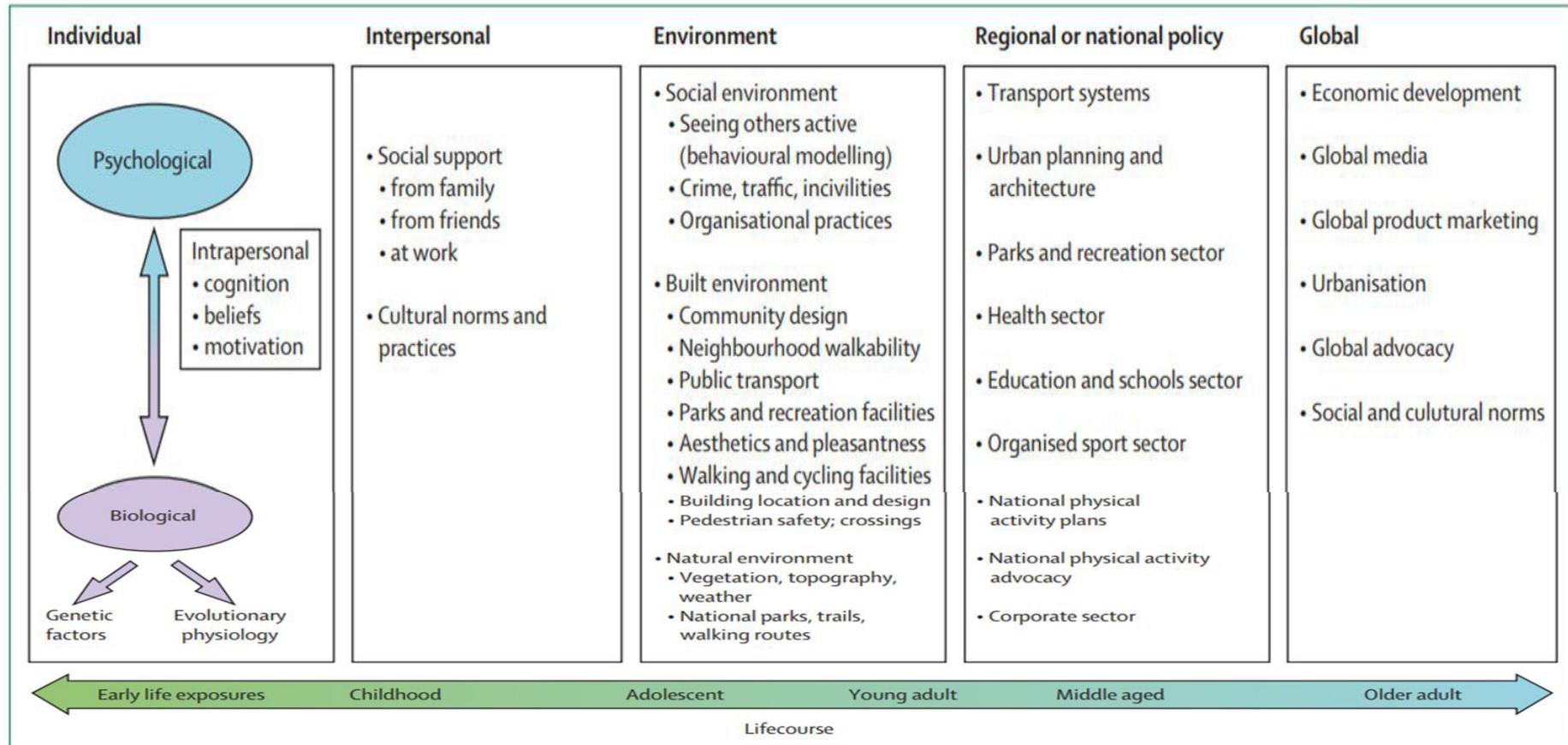
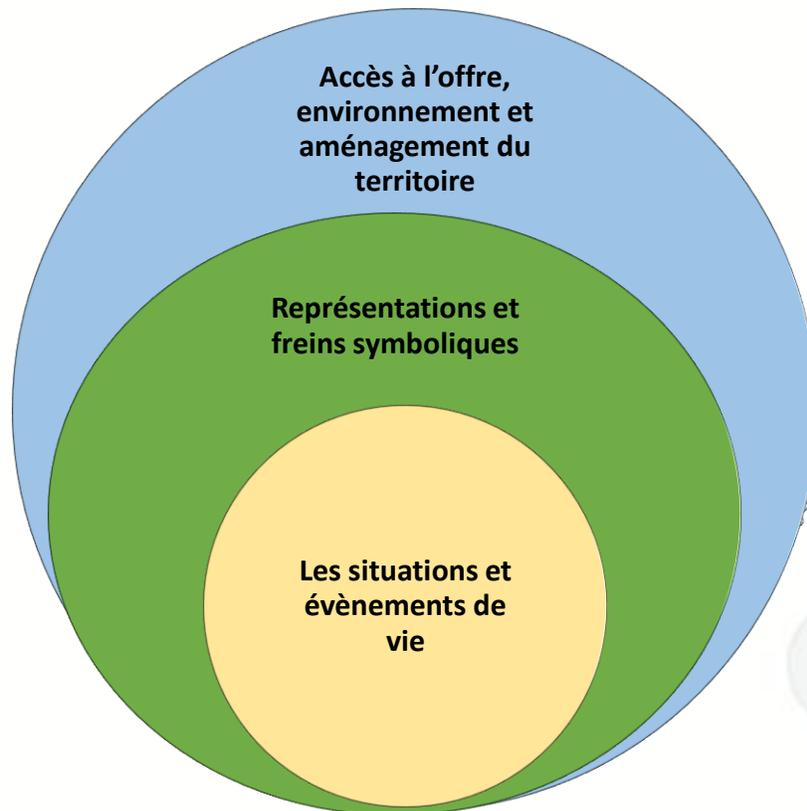


Figure 1: Adapted ecological model of the determinants of physical activity

→ AP et Sédentarité ne relèvent pas uniquement de choix individuels libres

DÉTERMINANTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET INÉGALITÉS SOCIALES



Pratiques de l'AP appliquées notamment aux loisirs et aux transports actifs

Source : Nguyen J., Omorou A., Rotonda C., Tarquinio C., Gendarme S., Martin-Krumm C., Van Hoye A., « Interaction between Physical Activity and Socioeconomic Determinants among Cancer Patients: A Systematic Mapping Review. » in:

Journal of Cancer Science and Clinical Therapeutics, Vol 05, 2021

PARADOXE SANTE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE OCCUPATIONNELLE ET DE LOISIR



Comment mettre une population en mouvement sur un territoire...



En promotion de la santé ...

- Intervenir pour encourager **l'activité physique mais aussi le mouvement (à savoir la lutte contre la sédentarité)**
- Envisager l'activité physique et le mouvement de manière **adaptée** (âge, genre, situations et circonstances de vie)
- Adopter une approche du mouvement et de l'activité physique par **milieu de vie** (école, travail, prison, maison de repos, quartier, milieu extrascolaire, maison....)
- **Agir sur les représentations sociales et enrichir les représentations de l'activité physique et du mouvement** (freins et leviers psychosociaux, symboliques... ex. : l'activité physique qui n'est pas l'équivalent du sport).
- **Contribuer à agir à de multiples niveaux** (individus, organisations de première ligne, de deuxième ligne, politiques) **et de manière transversale** entre les différents secteurs – **Santé dans toutes les politiques**
- **Privilégier des démarches participatives et de coconstruction des actions de promotion de l'activité physique et du mouvement**

En promotion de la santé ...

Agir sur 5 leviers

1 - RENFORCER LE POUVOIR D'AGIR DES INDIVIDUS PAR L'ANIMATION ET L'ACCOMPAGNEMENT

2 - RENDRE ACCESSIBLE UNE OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

3 - PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À TRAVERS SES BÉNÉFICES SUR LE BIEN-ÊTRE SOCIAL ET MENTAL

4 - INCLURE LE MOUVEMENT DANS LES ACTIVITÉS COLLECTIVES ET COMMUNAUTAIRES ET DANS LES ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN.

5 - CRÉER OU PLAIDER POUR DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AU MOUVEMENT (rôle des collectivités locales)

FACTEURS SOCIÉTAUX, POLITIQUES ET LÉGISLATIFS

MICRO-ENVIRONNEMENT ET FACTEURS INTERPERSONNELS

FACTEURS INDIVIDUELS

Facteurs biologiques et génétiques
 Image de soi
 Plaisir
 Valeurs
 Connaissances, croyances
 Facteurs psychologiques
 Âge
 Sexe



Facteurs culturels
 Modèles sociétaux
 Famille
 Amis et pairs
 Logement
 Offre de loisirs sédentaires
 Véhicule de transport
 Voisinage, parcs, centres récréatifs, chemins pédestres

Centres commerciaux et commerces
 Lieu de travail
 Écoles
 Sécurité du voisinage
 Communautés
 Cités



Médias et presse
 Système de presse
 Statut socio-économique
 Temps de loisirs
 Accessibilité des équipements de loisirs
 Industrie du sport et des loisirs
 Urbanisation et politique de transport

Collectivités territoriales

Horaires de travail
 Programmes scolaires et système éducatif
 Criminalité
 Gouvernement



Facteurs qui influencent la pratique de l'activité physique, d'après Booth (34)

Réalisé par Angèle Nicole

Merci de votre attention





 Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique

 +32 (0)65 87 96 00

 observatoiresante.hainaut.be

 observatoire.sante@hainaut.be

