

## Table ronde « Forts par le sport » du 23 novembre 2021

Concerne	Compte rendu synthétique
Destinataires	Inscrits et participants à la TR
Date	26.01.2022
Auteur et autrices	Claudine Lorang, Anne-Laure Kneip, Emile Lutgen,
Input / validation	Comité Sport & Santé Œuvre (CSS): 14.01.2022 Dr Anik Sax, Pierre Bley, Françoise Gillen
Input / validation implicite	Participants à la TR

*Sommaire :*

*Compte rendu synthétique de la TR du 23.11.2021*

- 1. Invitation et objectifs visés par la TR*
- 2. Informations sur la participation*
- 3. Résumé des principaux constats*
- 4. Problématiques relevées en détail et premières pistes de solutions proposées*

## Compte rendu synthétique de la TR du 23.11. 2021

### 1. Invitation et objectifs visés par la TR

Chacun peut devenir actif.ve. Vous ne devez pas être le.la plus fort.e, le.la plus rapide, le.la plus en forme lorsque vous faites du sport. Bouger, cela signifie faire du bien à votre corps, à vous !

Tout le monde peut s'activer. Faire du sport ne signifie pas forcément battre des records ou repousser ses limites. Bouger, cela signifie faire du bien à votre corps, à vous !

L'activité physique peut être un vecteur d'intégration et d'inclusion sociale, servir à la prévention pour rester en bonne santé, à éviter les addictions, à renforcer la santé mentale...

Lors de cette table ronde, les experts débattront des besoins actuels dans les domaines divers du Sport & Santé.

Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte

T. (+352) 22 56 67 - 1

[secretariat@oeuvre.lu](mailto:secretariat@oeuvre.lu) | [www.oevvre.lu](http://www.oevvre.lu)

« La Philanthropie »

18, rue Léon Laval | L-3372 Leudelange

## « Forts par le sport » : le sport comme réponse à de nombreux enjeux

Tout le monde peut faire du bien à son corps en bougeant. Afin de mieux cerner les besoins actuels dans le domaine du sport de santé, l'Œuvre vous invite à sa table ronde « Forts par le sport ».

Les panelistes discuteront sur le sujet du sport comme solution

- contre l'isolement social
- pour l'intégration et l'inclusion
- à titre préventif pour rester en bonne santé
- pour éviter les addictions
- dans la lutte contre la maladie

Les intervenants de la table ronde :

1. Dr Anik Sax, membre du CA de l'Œuvre, modération/animation
2. Mme Paulette Lenert, ministre de la Santé
3. M. André Hoffmann, président du COSL
4. M. Claude Schumacher, Association des Professeurs d'Éducation Physique a.s.b.l. (APEP)
5. Dr Charles Delagardelle, Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS)
6. Dr Gaston Schütz (Rehazenter)
7. Elena Bienfait, Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA)

*M. Dan Kersch, ministre des Sports a été absent et s'est excusé pour des raisons médicales.*

## 2. Informations sur la participation

participant.e.s externes	43 personnes (liste des institutions représentées en annexe)
participant.e.s Œuvre	CA : Dr. Anik Sax, Pierre Bley, Danièle Wagener, Jean Feith, SP : Claudine Lorang, Emile Lutgen, Gioia Bertemes, Betty Gillen, Anne-Laure Kneip
Table ronde	17h00 à 19h30
Networking	19h30 à 22h00

### 3. Résumé des principaux constats

En octobre 2011, une première table-ronde Sport & Santé avait été organisée par l'Œuvre et il avait été constaté à ce moment que la population ne pratique pas assez d'activité physique. Hélas, 10 ans plus tard, le bilan reste le même, l'inactivité physique d'un nombre élevé de personnes est toujours un grand mal de notre époque.

La situation s'est aggravée depuis la mi-mars 2020 et le début de la pandémie du Covid-19. La sédentarité a progressé en raison des mesures de confinement et notamment la fermeture des établissements sportifs, la cessation ou la limitation des activités dans les clubs et les fédérations sportives, l'arrêt des cours de sport dans les écoles et les lycées ainsi que la fermeture des aires de jeux au deuxième semestre de l'année 2020. Toutes les mesures sanitaires précitées, même si temporaires, ont néanmoins contribué à la réduction massive de la pratique d'exercice physique de la population entière et en particulier des enfants et des jeunes. Cette habitude est malheureusement restée pour un grand nombre d'entre eux, même après la fin du confinement.

Les séquelles sont multiples : au-delà de l'impact direct sur la santé des jeunes, ceux-ci ont vu leurs résultats scolaires baisser. Souvent, il s'agit ici de conséquences liées de manière directe à la limitation de l'activité physique et qui s'expriment par une hausse du niveau de stress et l'apparition de troubles anxieux.

Cependant, le problème de l'activité physique insuffisante ne concerne pas seulement les jeunes, mais la population tout entière. Les populations les plus cloisonnées (p.ex. réfugiés ou personnes en situation de handicap vivant dans des institutions) sont quant à elles encore davantage touchées par l'inactivité lorsqu'il y a une absence de possibilités et de moyens.

Il s'agit d'un problème d'une telle envergure qu'une amélioration substantielle de la situation ne peut être atteinte qu'avec une volonté très forte du gouvernement de procéder à des changements au niveau politique. Ceci doit devenir une mission prioritaire et importante sur le plan politique.

Il n'est pas nécessaire de faire apparaître de nouveaux acteurs en charge de définir un plan d'action. Les participants aux échanges estiment que le nombre d'acteurs ou institutions pouvant intervenir en la matière est suffisant et qu'ils disposent à priori aussi de suffisamment de ressources humaines pour lancer un plan d'action et/ou coordonner des actions concrètes pour pallier le problème. De toute évidence, la mise en application d'un éventuel plan d'action peut nécessiter sur le terrain des ressources humaines additionnelles.

Il existe un très grand besoin pour la mise en place d'un réseau de networking et/ou de partage d'expériences entre les différents acteurs existants concernés par le sujet et motivés pour contribuer à remédier au problème avec les moyens à leur disposition. A cet égard, la TR du 23.11 a été très bien perçue comme exemple d'une initiative en ce sens.

Il faut passer au plus vite à l'action pour contrecarrer les problèmes évoqués et ne pas attendre les résultats d'études ou recherches scientifiques additionnelles. Il existe suffisamment de données permettant de dresser le constat et le problème est bien connu et cerné.

Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte

T. (+352) 22 56 67 - 1

[secretariat@oeuvre.lu](mailto:secretariat@oeuvre.lu) | [www.oevvre.lu](http://www.oevvre.lu)

« La Philanthropie »

18, rue Léon Laval | L-3372 Leudelange

Ceci n'empêche évidemment pas que de nouvelles études ou recherches scientifiques peuvent être utiles dans la mesure où elles peuvent proposer également des pistes de solutions concrètes.

La thématique du bénévolat a également été évoquée : cadre légal insuffisant, diminution du nombre de bénévoles, problème de la formation adéquate des bénévoles et limites du bénévolat de manière générale.

La quasi-totalité des discussions et des interventions lors de la TR ont permis d'identifier la problématique et de constater qu'il n'y a pas eu assez de temps pour commencer à parler de manière exhaustive de solutions éventuelles pour remédier aux problèmes énumérés.

## 4. Problématiques relevées en détail et premières pistes de solutions proposées

### ▪ **Le manque d'activité physique chez les enfants et les jeunes**

Problème : Les enfants et les jeunes sont en manque constant d'activité physique, la sédentarité s'étant renforcée, comme indiqué précédemment, avec la pandémie. Les experts présents constatent quotidiennement que les enfants déjà très jeunes ont perdu en capacité motrice même en ce qui concerne de simples exercices comme courir en arrière ou faire la galipette.

Pistes de solutions : Il est primordial que l'activité physique redevienne de nouveau naturelle pour les enfants, les jeunes. Le sport est important et pour nombre d'entre eux le fait de pratiquer une activité physique simple au quotidien serait déjà un premier pas positif. Bouger davantage peut en effet être intégré dans de nombreuses activités quotidiennes (p.ex. : le fait d'aller en vélo/à pied à l'école ou d'utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur). Il est ainsi important de ne pas confondre sport d'une part et activité physique d'autre part, qui elle correspond à tout mouvement qui permet une dépense énergétique.

Ainsi, en premier lieu il s'agit de promouvoir prioritairement l'activité physique auprès des enfants et des jeunes. L'activité physique doit de nouveau rentrer dans les mœurs et les priorités de chacun et aboutir à un changement de comportement durable.

### ▪ **La sédentarité de la population, un enjeu de santé publique**

Problème : Le manque d'activité physique chez les enfants et les jeunes, mais plus globalement dans la population entière, peut être considéré comme un réel enjeu de santé publique. Les conséquences graves que peut entraîner la sédentarité sur la santé (p.ex. : surpoids, obésité, troubles du comportement alimentaire, qualité du sommeil altérée, troubles psychosociaux, etc.) impactent durablement le système de santé d'un pays.

Il est notamment cité l'exemple des cours de sport à l'école qui, au fil du cursus scolaire, perdent en volume horaire (études secondaires classique : 7<sup>ème</sup> : 3 x 50 min. et 1<sup>ère</sup> : 1 x 50 min. au max par semaine). L'enseignement au Luxembourg porte beaucoup trop d'attention au développement des

capacités intellectuelles au détriment des capacités physiques alors que ces dernières sont aussi très importantes pour le bien-être global.

Pistes de solutions : La mise en place de la prévention est essentielle dans la lutte contre la sédentarité et il est important de commencer cette prévention dès le plus jeune âge. En effet, les habitudes prises durant l'enfance et surtout l'adolescence ont tendance à s'installer définitivement à l'âge adulte avec un impact négatif sur la santé en ce qui concerne la sédentarité.

Les pouvoirs publics doivent ainsi avoir pour mission d'encourager la mise en place de programmes préventifs.

A cela s'ajoute que la promotion de l'activité physique doit aller de pair avec la promotion d'une alimentation plus saine, les deux piliers permettant d'assurer un mode de vie sain et un système de santé durable.

- **Le manque de coordination nationale autour des activités sportives et les limites/risques du modèle basé sur le bénévolat**

Problème : En ce qui concerne l'activité sportive, un manque de coordination au niveau national est constaté par les acteurs sur le terrain. Les fédérations sportives regrettent quant à elles le manque d'infrastructures et d'encadrement professionnel.

Le bon fonctionnement des activités d'un club sportif dépend encore trop souvent de l'engagement de bénévoles, ce qui peut poser des problèmes pour assurer à long terme l'existence d'un club et de ses activités.

Pistes de solutions : Il est primordial de mettre en place une coordination nationale pour encadrer l'offre d'activités sportives que cela soit dans le cadre scolaire ou extra-scolaire.

Les cours de sport à l'école doivent être revalorisés et restructurés afin de donner envie aux enfants et aux jeunes de s'y impliquer.

Les fédérations sportives ont quant à elles un besoin de soutien des pouvoirs publics afin que ces activités extra-scolaires soient gérées par des professionnels avec une structure et des équipements davantage adaptés.

- **La thématique des maisons de sports ou du sport sur prescription**

Problème : L'activité physique est bénéfique pour les personnes atteintes de maladies chroniques. Or, le nombre des personnes atteintes d'une maladie chronique qui suit les recommandations en matière d'activité physique est trop faible.

Pistes de solutions : En France, il existe depuis 2019 des *Maisons Sport & Santé* offrant tout un dispositif d'accompagnement à l'activité physique pour les personnes qui en sont les plus éloignées et les patients pour lesquels la pratique d'activité physique adaptée est prescrite par le médecin.

Ce programme permet à ce public prioritaire, mais aussi à toutes les personnes qui le souhaitent, d'être prises en charge et accompagnées par des professionnels de la santé et du sport afin de suivre un programme sport-santé personnalisé susceptible de répondre à leurs besoins particuliers et ainsi de leur permettre de s'inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable.

En France, les *Maisons Sport & Santé* sont ouvertes à tous les publics mais particulièrement aux :

- 1) Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se remettre à l'activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge ;
- 2) Personnes souffrant d'affections de longue durée à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques - quel que soit leur âge - nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin ;
- 3) Personnes souffrant de maladies chroniques pour lesquelles l'activité physique et sportive est recommandée.

La FLASS (Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sports de Santé) préconise la mise en place d'une prise en charge systématique des personnes atteintes de maladies chroniques avec l'implémentation de la prescription d'activité physique et le développement des projets pilote de Maisons Sport-Santé au Luxembourg.

#### ▪ **L'activité physique comme facteur d'inclusion**

Problème : L'inclusion dans une société peut passer par de nombreux moyens notamment par l'activité sportive. L'accès aux infrastructures est malheureusement souvent difficile pour les personnes en situation de handicap.

Pistes de solutions : Il faut développer l'existence d'infrastructures et d'outils pour toute la population y inclus les personnes en situation de handicap et indépendamment de la situation de handicap.

Il est notamment cité l'exemple des exosquelettes qui présentent une avancée importante en matière de rééducation et de bien-être de personnes en situation d'un handicap physique grave.