Propositions
SPORT-SANTÉ

Juin 2024

MUTUALITÉ FRANÇAISE

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Les propositions en faveur du SPORT-SANTÉ

L'activité physique et sportive, ainsi que la lutte contre l'inactivité physique et la sédentarité, représentent des enjeux majeurs de santé publique et doivent être une priorité d'action pour une politique de prévention globale et structurée. L'activité physique et sportive figure dans différentes stratégies et programmes nationaux, notamment : la Stratégie Nationale Sport Santé (SNSS) 2019-2024, le Plan antichute des personnes âgées 2022-2024, ou encore le Plan vélo et marche 2023-2027. La promotion de l'activité physique et sportive a été déclarée Grande Cause Nationale 2024 pour capitaliser sur l'effet d'entraînement des Jeux olympiques et paralympiques.

À l'instar des préconisations de l'OMS dans son plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030[1], il s'agit d'investir dans des actions visant à promouvoir l'augmentation de l'activité physique et la réduction de la sédentarité.

L'enquête sur la pratique sportive en France réalisée auprès des Français et des médecins avec l'institut Odoxa, dont les principaux résultats figurent dans la partie « Des Perceptions » dans l'Observatoire de la Mutualité Française, a permis de mettre en évidence les principales pistes sur lesquelles il apparait prioritaire d'agir. En complément, le présent document s'appuie sur les propositions des mutuelles ainsi que sur un premier volet de propositions établi par la Mutualité Française dans le cadre de la mission Delandre sur le sport-santé dont le rapport n'a à ce jour pas été rendu public, et sur un certain nombre de propositions d'institutions ou de partenaires engagés dans le sport- santé (Association nationale des étudiants en STAPS, Ordre des masseurs-kinésithérapeutes,…) ou encore de rapports parlementaires récents.

Afin de mieux intégrer l'activité physique et sportive dans la politique de santé publique et de promouvoir la pratique régulière, la Mutualité Française formule **10 propositions autour de 3 grands axes :** améliorer l'information et la promotion du sport-santé ; améliorer l'organisation de l'offre et les parcours de santé ; favoriser l'accès à la pratique avec des actions ciblées (acteurs du secteur et populations cibles prioritaires - jeunes, actifs, seniors, femmes, personnes en situation de handicap, personnes défavorisées).

Chacune de ces propositions est assortie de mesures opérationnelles impliquant la Mutualité Française et les différentes parties prenantes (professionnels de santé, secteur associatif, collectivités territoriales, etc.).

1 OMS, Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030.

Nos 10 propositions

1 Améliorer l'information et promouvoir le sport-santé : insister sur le lien fondamental entre sport et santé, informer sur les dispositifs existants - activité physique adaptée (APA) notamment

48 % : moins d'1 Français sur 2 a déjà entendu parler de l'activité physique adaptée (APA).

78 % des Français ne connaissent pas les Maisons Sport-Santé

Source : Observatoire de la Mutualité Française 2024.

L'OMS[2] recommande de « renforcer les connaissances, les capacités et les compétences en matière de promotion de l'activité physique et de réduction de la sédentarité en mettant en œuvre des programmes et des possibilités de formation […] ».

MESURES OPÉRATIONNELLES À DÉPLOYER :

- Réaliser des campagnes grand public de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique au quotidien accessibles à tous (avec une attention particulière aux personnes allophones ou en situation de handicap)
- Diffuser des recommandations et conseils pour lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique

2 Accompagner et promouvoir le développement du sport-santé auprès des professionnels de la santé et du sport

45 % des Français estiment que l'information est le moyen le plus efficace pour promouvoir le sport-santé

94 % des médecins français estiment que la pratique sportive de leurs patients est insuffisante

Source : Observatoire de la Mutualité Française 2024.

2 OMS (2019), Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030, mai.

Comme le souligne le Conseil économique, social et environnemental[3], les professionnels de santé peuvent contribuer de manière significative à promouvoir la pratique d'activité physique et sportive en incitant à la pratique et en donnant des conseils et des recommandations.

En complément de l'implication des professionnels du sport et de l'activité physique adaptée, la mobilisation des Services de soins et d'accompagnement mutualistes (SSAM) pour la sensibilisation des professionnels et la promotion de l'activité physique au plus près de la population pourrait représenter un levier majeur.

MESURES OPÉRATIONNELLES À DÉPLOYER

En matière de formation initiale et continue des professionnels de santé :

- Intégrer des modules sur les bienfaits de l'activité physique et sportive pour la santé ainsi que de l'évaluation des risques et besoins des patients en vue de la prescription d'APA dans les programmes de formation initiale et continue des professionnels médicaux et paramédicaux
- Soutenir l'élaboration et la mise en œuvre de programmes de formation continue sur la manière d'évaluer et de conseiller les patients sur l'activité physique.

En matière de soutien à la prescription :

- Développer des outils d'aide à la prescription pour les médecins
- Étudier la possibilité de permettre aux kinésithérapeutes la primo-prescription de l'activité physique adaptée (APA)

En matière d'aide à l'exercice :

- Mettre à disposition des prescripteurs, des effecteurs de soins et des patients un recueil de l'offre, des services et des ressources existantes

Envers les professionnels de la petite enfance et des établissements médico-sociaux

- Sensibiliser et former les intervenants dans le milieu de la petite enfance qui devraient préconiser et appuyer le renforcement des possibilités d'activité physique dans les milieux de la petite enfance mais aussi à l'école, collège, lycée et les structures d'accueil des adolescents
- Avoir la même démarche dans les établissements médico-sociaux. La Mutualité Française en fera une priorité d'action dans ses services de soins et d'accompagnement mutualistes (SSAM) en les sensibilisant sur l'enjeu d'intégrer l'activité physique dans les projets d'établissements (EHPAD, ESAT, structures d'hébergement pour personnes vivant avec un handicap, Relais Petite enfance,...)

Envers les professionnels du sport et de l'activité physique adaptée

- Sensibiliser les éducateurs sportifs à l'enjeu du sport-santé, et les former pour adapter leurs pratiques à la remise en mouvement des personnes sédentaires
- Reconnaître les professionnels de l'activité physique adaptée : reconnaître les éducateurs en APA avec un statut d'auxiliaires médicaux pour favoriser les parcours pluriprofessionnels

3 Conseil économique, social et environnemental - CESE (2023), Développer le parasport en France, Avis, mars 2023

3 Renforcer l'offre et la diversité des équipements sportifs de proximité

En 2018[4], 311 000 équipements sportifs sont recensés en France, soit en moyenne, 46 équipements sportifs pour 10 000 habitants, mais 12 équipements pour 10 000 habitants à Mayotte, 14 à Paris, 15 en Seine-Saint-Denis, 27 dans les Bouches-du-Rhône et 30 dans le Rhône. Ces territoires très urbanisés laissent peu de place aux équipements, ce qui nuit à la pratique d'activité physique.

Source : Ministère des sports et des JOP.

Les installations sportives occupent une place primordiale pour la pratique au sein d'associations, de clubs sportifs ou à l'école ainsi que pour la pratique libre. Au niveau départemental, la répartition des équipements se caractérise par des disparités : l'Ile-de-France et les départements regroupant de grandes villes comme Marseille, Rennes ou Lyon sont moins bien dotés en équipements par rapport à leur population et le taux d'équipement des départements et régions d'outre-mer (DROM) est plus faible qu'en France métropolitaine.

MESURES OPÉRATIONNELLES À DÉPLOYER :

- Accompagner l'engagement des collectivités territoriales pour investir dans des structures permettant la pratique d'activité physique et sportive en leur accordant des financements spécifiques
- Adapter les horaires d'ouverture des équipements sportifs locaux aux nouveaux besoins liés au développement du sport-santé (amplitude horaire élargie)
- Appuyer l'élaboration et la diffusion de lignes directrices en matière d'aménagement de l'espace urbain qui favorisent l'offre et l'amélioration d'un accès équitable et sûr à des espaces publics et verts, à des aires de loisirs et à des installations sportives de qualité

4 Améliorer la fluidité des parcours et l'organisation de l'offre

65 % des médecins considèrent que le sport-santé n'est pas pris en compte de manière adaptée dans les parcours de soins.

Source : Observatoire de la Mutualité Française 2024.

Les dispositifs développés par les mutuelles participent à la fluidité des parcours de prise en charge des personnes nécessitant un accompagnement dédié à la pratique d'une activité physique adaptée à leur situation psychique ou physique. Ils favorisent également l'accès à un accompagnement avec une prise en charge ou un reste à charge modéré, encadré par des professionnels et adapté aux capacités et aux pathologies des patients qui sont autant de paramètres favorables à leur adhésion.

4 Donnée la plus récente disponible.

MESURES OPÉRATIONNELLES À DÉPLOYER

- Intégrer les habitudes d'activité physique dans les thématiques à évoquer lors des consultations aux âges clés, mais aussi lors des consultations obligatoires de l'enfant dès le plus jeune âge, et orienter sur des tests de condition physique et des parcours de reprise de l'activité physique
- Prévoir que les Communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS) intègrent systématiquement le développement du sport-santé dans leurs priorités et incluent, lorsque cela est possible sur leur territoire, des professionnels de l'APA ou une Maison Sport-Santé (MSS)

5 Développer et promouvoir les Maisons Sport-Santé (MSS) en sécurisant leur financement

78 % des Français ne connaissent pas les MSS
En mai 2024, 506 MSS sont recensées sur le territoire français.

Source : Observatoire de la Mutualité Française 2024.

Le principal frein au développement des MSS, le plus évoqué dans les enquêtes, est le manque de pérennité de leur financement[5].

MESURES OPÉRATIONNELLES À DÉPLOYER :

- Définir un cadre de financement pérenne et durable
- S'assurer de l'accès à la dotation d'amorçage des Maisons Sport-Santé gérées par des organismes mutualistes, et le cas échéant leur permettre d'accéder à des financements de leurs frais de fonctionnement afin de garantir la viabilité financière de ces structures et donc leur pérennité.

6 Promouvoir et développer le sport-santé en milieu professionnel

61 % des médecins jugent que le télétravail diminue l'activité physique de leurs patients en les rendant plus sédentaires (quand « seuls » 46 % des Français ont ce sentiment).

Source : Observatoire de la Mutualité Française 2024.

Selon l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS), les adultes passent en moyenne 12 heures assis les jours travaillés, et 9 heures les jours non travaillés[6]. Un adulte ne consacrait que 4 heures et 38 minutes par jour à des activités sédentaires en 2008[7]. 95 % de la population adulte en France est à risque sanitaire par manque d'activité physique ou à cause d'un temps trop long passé en position assise[8].

5 Injep (2023), « Maisons Sport-Santé : l'émergence et la structuration d'un nouvel instrument d'action publique », juin.

6 https://onaps.fr/les-chiffres-cles/. Consulté le 9 juin 2024.

7 Baromètre santé nutrition 2008.

8 Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail -Anses (2022), Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique, févr. 2022

Il s'agit de développer les activités physiques et sportives et l'APA en milieu professionnel pour prévenir et réduire les troubles musculo-squelettiques et maladies professionnelles et améliorer l'état de santé global des travailleurs. Cela impacterait le bien-être au travail et la productivité des actifs.

MESURES OPÉRATIONNELLES À DÉPLOYER :

Information (travailleurs/employeurs)

- Mieux communiquer auprès des employeurs privés et publics sur les bienfaits du développement des activités physiques et sportives (APS) en milieu professionnel et les exonérations fiscales et sociales associées ; permettre le financement de formations à l'accompagnement à la pratique sportive et au développement d'actions en milieu professionnel
- Mener des actions pédagogiques pour montrer comment nous pouvons tous dégager 30 minutes chaque jour pour les APS

Négociations/actions relevant des partenaires sociaux

- Faire du sport en milieu professionnel un des éléments de la négociation et de la RSE, à savoir intégrer les activités physiques et sportives dans les matières négociées annuellement dans le cadre de la qualité de vie au travail, ainsi que le volet sportif dans la Responsabilité Sociale des Entreprises et des Organisations, et proposer aux collaborateurs un environnement propice à la pratique[9]
- Créer un label « entreprise sportive » en lien avec les partenaires sociaux
- Créer un kinésithérapeute du travail inclus directement au sein des équipes de prévention et de santé au travail avec un rôle de « conseil » auprès des différentes instances de gouvernance de la santé au travail et des entreprises/administrations
- Financer des challenges sportifs en entreprise/administration

Santé au travail

- Mettre en œuvre, en milieu professionnel, des dispositifs d'activités physiques et sportives qui encouragent l'activité physique et la réduction du comportement sédentaire et multiplient les possibilités d'exercer, une activité physique et sportive au cours de la journée de travail
- Encourager le développement du mobilier et du design actifs (pédaliers de bureau, bureaux à hauteur modulable…) qui permettent des pauses actives ; interrompre les périodes prolongées d'immobilité. Par exemple, au Québec, un crédit d'impôt de 40 000 $ est attribué aux PME qui investissent dans le design actif et l'aménagement d'équipements sportifs[10].
- Proposer sur les lieux de travail, et pendant les heures de travail, un rituel d'activité pour lutter contre la sédentarité, ainsi qu'un réveil musculaire pour les postes à contraintes.

Actions externes à l'entreprise/politiques publiques

- Dans le cadre de la prochaine stratégie nationale sport-santé, renforcer la place du sport en milieu professionnel
- Créer un « titre-sport » en milieu professionnel sur le modèle du titre-restaurant qui permettrait à chaque travailleur d'accéder au club ou à l'association sportive de son choix, à l'image du chèque culture qui démocratise l'accès au spectacle vivant, au patrimoine et aux biens culturels
- Instituer un mois ou une semaine du sport au travail qui valoriserait les actions sportives individuelles et collectives, par exemple sous forme de défis internes ou inter-entreprises/administrations.

9 Observatoire Mutualité Française Santé au travail 2023.

10 Juanico R (2023), « Bougeons ! – Manifeste pour des modes de vie moins sédentaires », déc., 160 p.

7 Améliorer l'accessibilité de l'activité physique et sportive

Le coût trop élevé de la pratique sportive (31 %) vient juste derrière le manque de motivation (40 %) ou les contraintes familiales, professionnelles ou scolaires (38 %).

Source : Observatoire de la Mutualité Française 2024.

Dans un rapport récent[11], la Cour des Comptes souligne le manque de visibilité et de financement de l'Activité physique adaptée en indiquant que « l'efficacité de l'APA étant démontrée, sa place dans la prise en charge thérapeutique des patients doit être confortée par la recherche d'un modèle économique soutenable et par l'amélioration de la connaissance des ressources existantes sur leur territoire par les prescripteurs ».

MESURES OPÉRATIONNELLES À DÉPLOYER

- Engager une large concertation sur la prise en charge de l'activité physique adaptée, reposant notamment sur la protocolisation des parcours permettant d'assurer un égal accès à des prises en charge de qualité
- Reconnaître l'investissement des mutuelles dans la promotion et l'accompagnement du sport-santé en les faisant bénéficier de mesures d'incitation fiscale (suppression ou baisse de la TVA sur les actions de prévention ; baisse de la taxe de solidarité additionnelle appliquée aux contrats de complémentaires santé)

8 Mener des actions ciblées sur les populations prioritaires – lutter contre les inégalités genrées, sociales, liées aux handicap ou à l'âge…

72 % des jeunes font du sport chaque semaine contre 57 % des plus de 50 ans.

71 % des cadres font du sport chaque semaine contre 57 % des ouvriers. Seulement 36 % des enfants d'ouvriers font du sport plusieurs fois par semaine contre 53 % des enfants de cadres.

35 % des hommes déclarent avoir une pratique sportive plusieurs fois par semaine (61 % en font au moins une fois par semaine) contre 29 % des femmes (57 % au moins une fois).

48 % des personnes en situation de handicap ne pratiquent aucune activité physique et sportive, contre 34 % de la population générale.

Source : Observatoire de la Mutualité Française 2024.

L'amélioration, à coût raisonnable, de la santé des populations conduit à sélectionner les stratégies les plus efficientes à savoir celles qui ciblent au plus près les populations à risque[12].

11 Cour des comptes (2024)° : « La santé respiratoire : un enjeu de "santé environnement" insuffisamment pris en considération 2017-2022 », mai.

12 CESE (2012), Les enjeux de prévention en matière de santé, févr.

MESURES OPÉRATIONNELLES À DÉPLOYER

Soutenir et accompagner la pratique sportive des femmes :

- Promouvoir le sponsoring sportif en soutien du sport féminin dans un objectif réellement incitatif

Faciliter l'accès au sport (infrastructures, créneaux dédiés, coachs adaptés) des personnes en situation de handicap et des personnes âgées :

- Prendre en compte systématiquement les APS dans « le projet de vie des personnes » transmis à la MDPH afin que les besoins en matériels, financiers et en accompagnement humain soient pris en compte dans le plan personnalisé de compensation établi par la MDPH
- Former les éducateurs et effecteurs à l'accueil des personnes en situation de handicap et des personnes à mobilité réduite
- Mieux informer les personnes en situation de handicap sur les activités physiques et sportives par la création d'une plateforme numérique avec l'ensemble des informations et outils existants pour la pratique à destination des différentes parties prenantes (usagers, associations, collectivités territoriales)
- Déployer, à grande échelle, des actions incitatives à la mise en place de programmes d'APA dédiés à la prévention du risque de chute
- Élaborer des modules spécifiques de formation à la prévention du risque de chute qui seraient proposés dans la formation des intervenants en APA.

Lutter contre le « décrochage sportif » des jeunes : les jeunes en formation professionnelle et les étudiants décrochent par manque de disponibilité, charge de travail mais aussi en raison du coût financier et de la difficulté d'accéder aux installations sportives

- Développer des Réseaux sport-santé étudiants pour :
  - promouvoir la pratique d'activité physique des étudiants pour leur santé
  - sensibiliser les futurs prescripteurs et effecteurs d'APA à l'accompagnement vers la pratique et à l'interprofessionnalité

Lutter contre les inégalités sociales d'accès à la pratique sportive

- Engager une démarche « d'aller vers » pour rapprocher les population éloignées de la pratique d'activités physiques et sportives, notamment les habitants des quartiers prioritaires de la ville ou les habitants de certains territoires ruraux, en prévoyant des actions ciblées en direction des femmes et des jeunes (à mettre en lien avec les questions d'aménagement urbain, rural et le développement d'équipements sportifs)

9 Prévenir la financiarisation du sport-santé

La mise en place d'un financement plus structuré du sport-santé (financement de structures comme le remboursement de l'activité physique adaptée) pourrait entraîner un effet d'aubaine conduisant à la financiarisation de ce secteur. Il convient donc de veiller à ce que le développement de l'offre ne conduise à la présence massive d'acteurs en recherche d'une rentabilité élevée et de soutenir le déploiement des structures non lucratives.

> Selon les estimations du ministère des Sports, le poids économique du sport en France s'élèverait à plus de 40 milliards d'euros[13], soit 1,6 % du PIB.

13 https://www.vie-publique.fr/les-enjeux-de-leconomie-du-sport-en-france

MESURE OPÉRATIONNELLE À DÉPLOYER

- Développer un observatoire du marché du sport-santé

10 Améliorer l'utilisation des données et des outils numériques dans le domaine du sport-santé

43 % des Français utilisent des outils connectés (applications sur smartphones, podomètres, balance connectée…) pour suivre leur état de santé ou leur activité physique

51 % des médecins ont déjà prescrit ou recommandé à leurs patients d'utiliser des objets connectés (applications sur smartphones, podomètres, balance connectée)

Source : Observatoire de la Mutualité Française 2024.

Un accès et un partage des données de santé, encadré et transparent, permettraient de développer une politique de prévention personnalisée.

Les données issues des nouvelles technologies, comme les outils connectés (smartphones, montres connectées) ou les applications dédiées au sport pourraient également permettre de suivre le niveau d'activité physique ou de sédentarité de la population et d'éclairer les décisions des acteurs locaux en matière de politique sportive, en leur procurant une déclinaison territoriale des indicateurs statistiques[14].

Enfin les recherches et la valorisation des études médico-économiques sur l'activité physique et sportive et ses bénéfices sur la santé permettraient de définir les axes prioritaires d'actions.

MESURES OPÉRATIONNELLES À DÉPLOYER :

- Mettre en place un dossier sportif partagé dans le cadre de mon Espace santé : traçage de la pratique pour mettre à disposition du médecin traitant les éléments sur le niveau d'activité physique de ses patients
- Engager une ouverture volontariste du catalogue de services numériques de mon Espace santé aux outils d'accompagnement à la pratique sportive
- Favoriser un accès et un partage des données de santé, encadré et transparent, permettant de développer une politique de prévention ciblée (politique « d'aller vers »).
- Poursuivre les recherches sur l'efficacité et le retour sur investissement des programmes de santé au travail qui visent à promouvoir l'activité physique et à réduire le comportement sédentaire, en vue de renforcer la base de données factuelles et d'étayer les activités de sensibilisation
- Développer et évaluer le potentiel des technologies numériques et d'autres approches novatrices, en vue de promouvoir l'activité physique auprès des populations les moins actives
- Créer une « certification/labellisation » des outils numériques qui vise à encourager le développement de la sensibilisation à la pratique de l'activité physique et sportive et la pratique de l'activité physique adaptée elle-même et que les mutuelles pourraient utilement diffuser auprès de leurs adhérents

14 « Quantifier la pratique sportive : une approche sociologique et sanitaire », Courrier statistique n° 10-2023, Insee, déc.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Afin de mieux intégrer l'activité physique et sportive dans la politique de santé publique et de promouvoir la pratique régulière, la Mutualité Française formule 10 propositions autour de 3 grands axes : améliorer l'information et la promotion du sport-santé ; améliorer l'organisation de l'offre et les parcours de santé ; favoriser l'accès à la pratique avec des actions ciblées (acteurs du secteur et populations cibles prioritaires - jeunes, actifs, seniors, femmes, personnes en situation de handicap, personnes défavorisées).

Chacune de ces propositions est assortie de mesures opérationnelles impliquant la Mutualité Française et les différentes parties prenantes (professionnels de santé, secteur associatif, collectivités territoriales, etc.).

FNMF - organisme régi par le code de la Mutualité. Juin 2024 Création graphique : Frédéric Bay