

**SUD
OUEST**

www.sudouest.fr

COMMUNICATION

4^{es} RENCONTRES DE BIARRITZ

vendredi 29 et samedi 30 novembre, Espace Bellevue



BIARRITZ en marche

L'activité physique au quotidien dans la ville, pourquoi ? comment ?

Supplément gratuit au journal du mercredi 20 novembre 2013. Ne peut être vendu séparément

Sport Santé



Le Chemins de la forme du professeur

Connu pour avoir remis sur pied Ronaldo et Dan Carter, le professeur Gérard Saillant, grand chirurgien du sport, préside l'association Biarritz Sport Santé. Vendredi 29 novembre, il inaugurerait avec le maire Didier Borotra, les premiers Chemins de la forme, parcours-santé urbains interactifs. PHOTO G. B.



L'activité physique et le trou de la Sécu

Selon l'Insem, une activité physique au quotidien peut réduire de 2 milliards d'euros, la facture des soins liée au diabète, de 2,2 milliards les dépenses de lutte contre l'obésité et de 500 millions d'euros celle du traitement du cholestérol. De quoi combler le trou de la Sécu. PHOTO DR.

SUDOUEST.FR

Retrouvez-nous sur Facebook (facebook.com/sudouest.journal) et sur Twitter (@journal.sudouest).

Le besoin de bouger



POINT DE VUE

Il y a plus de cinq ans que la municipalité a décidé de se lancer dans une politique active en matière de sport santé. Jus qu'aujourd'hui, le sport à Biarritz était essentiellement porté vers la compétition, les loisirs ou l'éducation. Avec le sport santé, notre propos est de répondre à la quête de bien-être de nos administrés et à participer à la lutte contre la sédentarité, qui est devenue un souci majeur de santé publique.

Les Journées de la forme au printemps ont permis depuis quatre ans au grand public de s'initier à des activités physiques et sportives multiples, grâce au concours des associations locales. Nous avons également fait passer à l'ensemble de la population solaire, des tests de forme afin d'avoir une photographie exacte de l'état de santé de nos jeunes et répondre ainsi aux besoins qui se seraient manifestés.

Les Rencontres de la forme, organisées chaque automne, sont l'occasion de réunir à Biarritz, les meilleurs spécialistes sur le thème de l'activité physique et de la médecine du sport. Le thème du colloque de cette année ouvert au public est notamment l'activité physique et l'aménagement urbain.

L'initiative la plus spectaculaire est la création des chemins de la forme, inaugurés vendredi 29 novembre. Ces itinéraires balisés par des QRcodes permettent à toutes les personnes équipées d'un smartphone, de découvrir la ville de manière ludique, tout en faisant des exercices physiques simples, en utilisant notamment le mobilier urbain, les particularités des promenades du littoral.

Deux itinéraires sont prévus pour commencer, sept envisagés par la suite. La ville a également ouvert le site Internet biarritzcheminsdeforme.fr qui donne de précieuses infos sur la nutrition, l'exercice physique, la santé. La prochaine étape sera l'aménagement dans l'ex-karting de la Négresse d'un complexe sportif dont une partie sera dédiée au sport santé. Tous les Biarrois désireux de se dépenser entre copains pourront profiter librement de cet équipement.

Supplément gratuit au journal du jeudi 20 novembre 2013

Président-directeur général : Olivier Gélomont
Directeur général délégué : Jean-Pierre Latorre
Directeur de la publication : Patrick Venant
N° de commission paritaire : 0410-C-86477
Chef de projet : Olivier Bonnefon
Illustration de une : Jean-Daniel Chopin
Secrétaire de rédaction : Gaëlle Tourner
Rédaction : Olivier Bonnefon
Publié : Lionel Lagrange
Siège social : Journal Sudouest
23, quai des Quenelles, CS 20001,
33094 Bordeaux Cedex
164.05.25.31.31
www.sudouest.fr

La ville, nouveau terrain de jeu

DÉBAT Vendredi 29 et samedi 30 novembre, l'Espace Bellevue accueillera les 4^{es} Rencontres de Biarritz. Au menu des réunions d'experts, des ateliers ouverts au grand public. Ce dernier pourra assister aux tables rondes et obtenir des réponses sur l'activité physique au quotidien et dans la ville, thème retenu cet automne.

OLIVIER BONNEFON
o.bonnefon@sudouest.fr

« Urbanistes et architectes, à vous s'adressez », a vous exclaimé un jour Bengt Kayser à la fin d'une intervention sur la santé, l'urbanisme et la marche à pied. Patron de l'Institut des sciences du mouvement et de la médecine du sport à l'Université de Genève, le professeur Kayser milite depuis des années en faveur d'un monde plus « marchable » (de l'anglais « walkable ») qui inciterait les populations à dépenser plus d'énergie corporelle.

Autant le dire, cette exclamation a interpellé Marcos Weil. L'urbaniste, lui aussi basé à Genève (Cabinet Urbanplan), sera l'un des intervenants vedettes lors des 4^{es} Rencontres de Biarritz. Ses réflexions qui suivent, devraient alimenter les discussions samedi 30 novembre à l'Espace Bellevue, au cours du colloque grand public sur l'activité physique et l'aménagement urbain.

Le cri d'alarme de l'OMS

« En tant qu'urbanistes ou architectes, nous sommes loin d'avoir sur les populations urbaines le pouvoir d'un professeur de médecine sur son service hospitalier », attaque avec une pointe d'ironie Marcos Weil (1). « Non parce que nos métiers seraient défectueux, même s'ils le sont trop souvent. Mais parce que les villes présentent une singularité résistance aux épidémies, aussi bien intentionnelles qu'accidentelles. »

Le lien entre ville, mobilité et santé, est établi par une somme impressionnante de recherches menées ces dernières années. Elles ont démontré scientifiquement que la sédentarité est nuisible à la santé et aux finances publiques. La « Stratégie mondiale pour l'alimentation, les activités physiques et la santé » publiée en mai 2004 par l'Organisation mondiale de la santé, a lancé l'alerte à grande échelle. L'OMS y relève à cette occasion qu'environ 70 % des problèmes de santé mondiaux sont dus au comportement, dont la sédentarité et la malbouffe.

« À partir de cette date, les injonctions à bouger prennent un tour de plus en plus insistant », observe Marcos Weil. Ainsi, en août 2008, la revue « Santé Magazine » pré-

10 000 pas par jour

« L'alerte lancée par le corps médical livre une ordonnance complète et opérationnelle », enchaîne Marcos Weil. « Le diagnostic est indiscutable : la surcharge pondérale des populations est la cause de maladies graves. Un remède est préconisé, d'une extraordinaire simplicité : 30 minutes d'activité d'intensité moyenne par jour (par exemple trois parcours quotidiens à pied de dix minutes ou 10 000 pas comptés sur son podomètre personnel) suffisent pour éviter les problèmes graves. »

« Un test est fourni, accessible à plus d'énergie corporelle. »

« Les campagnes de style manger-bouger s'adressent à chacun comme à un malade en puissance »

tous : l'indice de masse corporelle (IMC) mesure la part de graisse du corps (poids divisé par le carré de la taille) et fixe un étalonnage de référence poids normal en dessous de 25, surpoids entre 25 et 30, obésité au-dessus de 30, morbidité au-delà de 40. »

« Jusque-là, tout est clair, il n'y a pas à discuter », commente l'urbaniste. « Mais la prescription est délicate à mettre en œuvre : comment convaincre les populations de marcher 30 minutes par jour et de maintenir leur indice de masse corporelle sous la valeur 25 ? Techniquement, c'est facile, le transfert des certitudes scientifiques dans la ville réelle pose un sérieux problème de gouvernance. »

Marcos Weil note que l'efficacité des campagnes de style manger-bouger orchestrées par le Programme national nutrition santé est difficile à évaluer. « L'appel à la responsabilité individuelle des citoyens apparaît plutôt comme une manière, pour les gouvernements, de sortir de l'embaras créé par l'alerte des médecins et de contourner la difficulté de trouver une parade légale. Il pose en outre un problème de communication : ces campagnes s'adressent à chacun comme à un malade en puissance, ce qui n'a rien de très attractif face aux publicités pour les nourritures grasses, l'automobile, la télé, les jeux électroniques, etc., qui poussent à la sédentarité. »

La ville en question

Des stratégies plus subtiles se mettent en place, observe Weil, intégrant le facteur poids dans les organisations. Des entreprises ne remboursent plus les frais de déplacement en voiture, mais subventionnent le vélo et les transports publics, s'équipent de salles de sport et de cafétéria « light », dégagent des plages horaires pour les exercices physiques de leurs employés, surveillent de près le poids de leurs cadres. »

Dans ce bouillonnement cérébral sur la ville contre la sédentarité et ses dérivés, l'urbanisme peut être l'une des stratégies de gouvernance à utiliser pour inciter les populations à perdre du poids ? s'interroge Marcos Weil.

« Si la ville intéresse tant les médecins, ce n'est pas parce qu'elle abrite des équipements sportifs ou des parcs où faire de la gymnastique le week-end, mais en tant qu'espace de vie quotidienne impliquant une dépense d'énergie physique incorporée dans la gestualité banale, ordinaire, de tous les jours. »

On peut se passer de faire du sport le week-end, mais non d'aller à pied au travail si on en a pris l'habitude. Et les actions du type « En ville, sans ma voiture » ne durent qu'un jour et sont sans effet sur la santé. »

Au service des populations

« La ville au quotidien, l'ensemble des gestes des populations au jour le jour n'est pas un patient à soigner, mais un monde qui nous englobe et nous fabrique », déclare pour conclure Marcos Weil qui estime que « l'évolution viendra de la ville elle-même, de sa capacité de s'adapter, à condition qu'elle soit en mesure d'évoluer. »

Pour reconstruire des villes accueillantes aux piétons et aux cyclistes, diversifier les espaces verts, faire des rues intéressantes à parcourir à pied, améliorer la qualité des immeubles et des cages d'escalier... l'alerte lancée par les médecins peut être « une aide puissante » selon Weil. « À condition que le soufflé ne retombe pas trop vite, que le débat sur la ville, la mobilité et la santé s'élargisse à d'autres acteurs et enjeux et débouche les mécanismes d'adaptation urbaine au service des populations. Autrement dit : médecins et amoureux des villes, les urbanistes ont besoin de vous ! »

(1) « L'urbanisme peut-il nous faire marcher », article rédigé avec Richard Quincorot dans la revue Urbia (décembre 2008)

Des villes accueillantes doivent offrir des espaces sécurisés et agréables pour faire du jogging ou simplement marcher. PHOTO DR.



Donner aux citoyens la possibilité de se passer de leurs voitures

INTERVIEW André Aoun de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé livre quelques pistes aux élus locaux

« Sud Ouest ». Pourquoi et comment inciter les citoyens à changer leurs modes de déplacement ?

André Aoun. Pour favoriser la pratique d'une activité physique dans son acceptation la plus simple : bouger. Tout le monde n'a pas d'appétence pour le sport, ce qui implique qu'il faut l'amener à ne pas être totalement sédentaire. La sédentarité dégrade la santé. Il s'agit donc d'inciter les personnes à se déplacer à pied, c'est-à-dire en monter la nécessité pour contrôler les moyens de déplacement de confort comme la voiture.

Communiquer est important. C'est répéter en permanence qu'il existe des dispositions, des façons simples d'arriver. Concrètement, c'est faire ses courses à pied, monter un escalier plutôt que de prendre l'ascenseur. Faire en sorte qu'un citoyen sache comment il peut aller d'un point à un autre facilement et délaissier sa voiture. Cela touche toutes les catégories de la population.

Il vaut mieux marcher à pied pour aller à l'école, ne pas manger de la gelée industrielle, etc. Il faut chuter quand on est une personne âgée et donc ne plus avoir peur de sortir dans la rue.

Plus de sport, moins de pollution

L'ENJEU La quête de mouvement des populations urbaines se traduit aussi par une réduction des nuisances et des pathologies graves comme le cancer

« Nous avons bâti un monde malade de multiples façons », aime souvent souligner le professeur James Sallis, psychologue à l'Université de San Diego et l'un des premiers promoteurs de l'alerte au surpoids. Ce dernier a dénoncé notamment les aménagements urbains, qui ont conduit ces compatriotes à délaissier leurs jambes, pour utiliser avec excès l'automobile et à adopter un mode de vie sédentaire impactant pour l'environnement.

Diabète et dépression

En Europe, 65 % de la population subit des niveaux sonores élevés ayant des effets négatifs sur la santé et 40 millions de personnes respirent un air non conforme aux normes de l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

Inciter à marcher, à rouler à vélo, ou par d'autres moyens écologiques, entraîne par un effet en chaîne la réduction des maladies cardio-vasculaires, des cancers, des diabètes de type 2, de l'hypertension artérielle, des chutes chez les personnes âgées, des dépressions ;



Le Vélit' de Paris a fait des émules dans toute la France. PHOTO J. SO

Comment les élus peuvent-ils inciter leurs concitoyens à bouger ? En donnant aux habitants de leur ville la possibilité de se déplacer autrement qu'en voiture. Cela passe par la sécurisation des espaces, trottoirs, pistes cyclables etc. L'INPES met à leur disposition des kits pour favoriser l'aspect pratique et la signalisation, donne des conseils pour accompagner les créations urbanistiques.

Le colloque de Biarritz devrait aider à nourrir cette réflexion sur la réhabilitation de l'espace. Il faudrait qu'une politique plus globale rejoigne cette exhortation à penser tout ce qui peut aller dans le sens de l'amélioration de la santé. Elle devrait faire partie de toute pensée politique.

Plus de sport, moins de pollution

L'ENJEU La quête de mouvement des populations urbaines se traduit aussi par une réduction des nuisances et des pathologies graves comme le cancer



L'opération Biarritz en forme, chaque printemps, est l'occasion de livrer le littoral aux vélos et aux sportifs ravis. PHOTO ARCHIVES J.-D.C.

L'activité physique augmente la densité osseuse. De plus, ces nouvelles pratiques améliorent aussi la qualité de l'air et ont un effet réducteur sur le processus de réchauffement climatique.

Elles réduisent la nécessité de plaques de stationnement pour les voitures, désengorgent les routes, réduisent la facture des ménages liée

aux transports et réduisent la consommation d'énergie et les accidents de la circulation. Elles contribuent également à rendre la ville vivante et augmentent la sociabilité, les échanges, et le sentiment de sécurité. Économiquement, elles revitalisent les commerces locaux et, cerise sur le gâteau, redonnent le plaisir de vivre en ville.

LE PROGRAMME

Vendredi 29 octobre

CHEMINS DE LA FORME

Offrir des parcours santé urbains, interactifs et accessibles à tous est un concept innovant initié par la Ville de Biarritz. Inaugurés vendredi 29 novembre, ces Chemins de la forme balisés de façon discrète sur les lieux habituels de promenade, permettent aux piétons, seuls ou en groupes encadrés, de suivre de manière originale les recommandations des grandes institutions de santé (OMS, INPES...) qui préconisent 30 minutes d'activité physique quotidienne, tout en se réappropriant l'environnement urbain.

Des bornes équipées de flash codes (pictogrammes à décoder avec son Smartphone) vont être disposées sur deux parcours. Elles sont destinées à apporter à tous des conseils, validés par des experts médicaux et sportifs, pour notamment utiliser le mobilier urbain (bancs publics, trottoirs, escaliers...) comme modules d'activité physique. Ces mêmes bornes proposent des jeux et des informations sur l'histoire des lieux.

À partir du 1^{er} décembre, des rendez-vous réguliers seront proposés au public par des acteurs sport santé de Biarritz : associations sportives ou spécialisées dans le handicap, éducateurs sportifs, partenaires privés, coaches... Animation et interactivité constituent la clé de voûte des Chemins de la forme. Ludiques et incitatifs, les Chemins de la forme permettent de redécouvrir l'activité phy-



Biarritz en forme reviendra au printemps avec des activités sportives et ludiques à la carte durant un week-end. ARCHIVES B. L.

sique en famille, en groupe ou entre amis, sans esprit de compétition ni souci de performance.

RÉUNION DES EXPERTS

Au Centre Bellevue de 17 heures à 19 heures. L'activité sportive pour tous : nouveaux métiers ou création d'un réseau sport santé ? Où en est-on en 2013 ?

La promotion d'une activité physique ou sportive favorable à la santé relève d'actions multisectorielles associant structures sportives, santé, éducation, transports et impliquant une formation des professionnels de santé et le développement de nouveaux métiers selon l'INSERM.

Le docteur Fabien Guez, BFM TV animera cette table ronde à laquelle participeront : Philippe Lamblin, président de l'IRFO (Institut des Rencontres de la Forme), Michel Laforcade, directeur général de l'ARS Aquitaine, André Aoun, président de l'INPES, Patrice

Voir, président du réseau villes santé OMS (et adjoint au maire de Grenoble), Pierre Rochcongar, ancien président de la société Française de la médecine de l'exercice du sport, Fred Fauthoux, adjoint au maire de Pau, Patrick Magaloff, directeur sport santé de la commission médicale du CNOSEF (Comité national olympique et sportif français), Franck Hourmat (directeur départemental cohésion sociale Pyrénées-Atlantiques), Jean-Yves Lalanne, maire de Billère, Jean-Jacques Blanc (coprésident de l'Académie basque du sport).

Samedi 30 octobre

ATELIERS POUR LE PUBLIC

De 10 heures à 12 heures au Bellevue. À chacun son activité physique selon ses moyens et ses besoins. En 2012 l'insuffisance d'activité physique a été à l'origine de 5,5 millions de décès contre

5,3 millions pour le tabac dans le monde (ICCR). Quelle activité physique pour l'enfant (professeur Pierre Rochcongar et docteur Camille Bourgeade). Quelle activité physique pour le senior (docteurs Michel Dubecq, Philippe Tarabbia et Ingrid Lescarret). Quelle activité physique pour la personne handicapée (professeur Gérard Saillant et docteur Nicolas Wolf).

RÉUNION DES EXPERTS

De 10 h 30 à 12 h 30 au Bellevue. L'activité sportive pour tous : nouveaux métiers ou création d'un réseau sport santé ? Le fonctionnement en réseau permet-il de répondre à la question ? Avec Daniel Rivière, CHU de Toulouse, Bernard



Les assos sont associées aux Chemins de la forme. PHOTO O. B.

Leremboure (ARS Aquitaine), Patrice Voir, président du réseau villes santé OMS, Jean-Marie Darmian, coprésident du groupe sport de l'Association des maires, Patrick Magaloff (CNOSEF), André Aoun, (INPES), Pascal Thébaud, (Association internationale pour la promotion de la santé et le développement durable), Jean-Jacques Blanc (ABS), Edwige Avicé, (ancien ministre, présidente de la Fondation du Sport Français), Vincent Alberti, (Sport Santé Conseil).



À chacun son activité, roller vélo, footing, etc. ARCHIVES P. B.

COLLOQUE GRAND PUBLIC

De 14 heures à 17 heures au Bellevue. Activité physique et aménagement urbain. À l'heure où 80 % de la population vit dans les villes, comment aménager l'espace urbain pour favoriser la pratique d'activités physiques régulières par le plus grand nombre ?

Deux tables rondes autour du professeur Gérard Saillant, président de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière et président de Biarritz Sport Santé, animées par le docteur Fabien Guez (Check-Up santé sur BFM TV) avec des experts nationaux et internationaux (urbanistes, médecins, sociologues, acteurs sportifs, élus locaux).

De 14 h 15 à 15 h 30, état des lieux et point sur les politiques publiques avec l'urbaniste Marcos Weil, André Aoun, Pascal Thébaud, Edwige Avicé, Patrice Lagisquet. De 15 h 45 à 17 heures, l'exemple du programme « Québec en forme » présenté par Lucie Lapierre, professeur associée de l'Institut d'urbanisme de l'Université de Montréal. Avec Patrice Voir, Jean-Marie Darmian, Daniel Rivière et Jacques Thouroude. Entrée libre de 10 heures à 17 heures.

Biarritz Sport Santé remercie les partenaires des 4^{es} rencontres de Biarritz

