

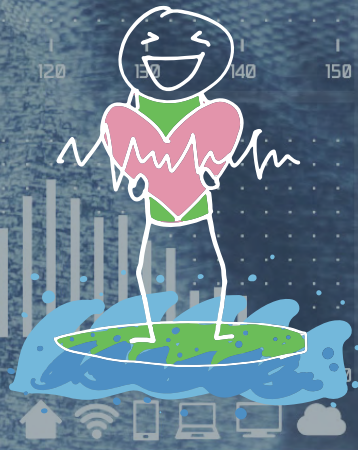


ODD 3

BONNE SANTÉ ET BIEN ÊTRE

**HACKATHON A1
DU 4 AU 8 MARS**

Sport Durable & Responsable





PRÉSENTATION DE L'ODD 3

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme «un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité».

Le troisième objectif de développement durable vise à assurer la santé et le bien-être de tous, en améliorant la santé procréative, maternelle et infantile, en réduisant les principales maladies transmissibles, non transmissibles, environnementales et mentales.

Le bien-être englobe à la fois la satisfaction physique et psychologique. Le bien-être physique est lié à une bonne santé générale et à l'accès aux besoins fondamentaux tels que la nourriture, l'eau, le logement et les soins de santé. Le bien-être psychologique est influencé par des facteurs tels que la réussite sociale et économique, l'harmonie personnelle et le lien avec la communauté et l'environnement. La santé et le bien-être sont tous deux essentiels à une vie satisfaisante et épanouissante, et doivent être considérés comme des droits universels.

L'intérêt de l'ODD 3 réside notamment dans l'attention portée à l'échelle internationale à la santé mentale, pour la première fois dans une perspective de développement durable.

Ce sujet est d'autant plus important que depuis l'adoption des 17 ODD en 2015, la santé mentale des individus s'est globalement dégradée dans le monde. En 2022, selon l'OMS, une personne sur huit dans le monde présente un trouble mental.

L'OMS souligne que les conditions de vie difficiles contribuent à compromettre la santé mentale, d'où l'intérêt d'agir sur la pauvreté, les inégalités, la violence, etc. La pandémie liée à la COVID-19 a eu de graves répercussions sur les populations en termes de santé mentale, notamment chez les jeunes.

Par ailleurs, les problématiques internationales, qu'il s'agisse du réchauffement climatique, des conflits armés et des instabilités politiques, dans un contexte de surinformation, ont un impact sur la santé mentale.



LES ENJEUX DE L'ODD 3 DANS LE SPORT

Il va sans dire que le sport et l'ODD 3 sont intimement liés, le sport contribuant directement à la bonne santé physique et mentale des individus.

Le sport au service de la santé à tous âges

Les modes de vie contemporains, notamment dans les pays riches, ont favorisé une sédentarité très forte et avec elle de nombreuses pathologies, notamment les maladies non transmissibles : maladies cardiovasculaires, cancers, etc... La pratique d'une activité physique régulière, adaptée aux capacités individuelles, devrait être systématisée pour lutter

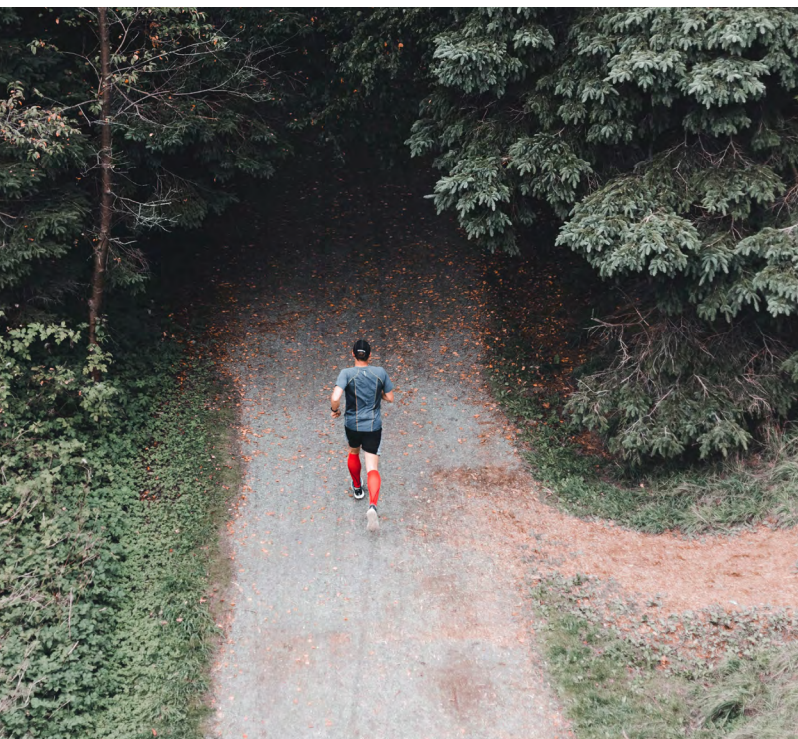
contre les effets de la sédentarité, et ce dès le plus jeune âge.

En effet, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), les deux tiers des jeunes de 11-17 ans dépassent les seuils sanitaires concernant l'activité physique et la sédentarité.

- La sédentarité : il s'agit du temps passé assis ou allongé devant un écran de loisir (télévision, ordinateur, jeu vidéo...), hors temps scolaire. Lorsqu'il est supérieur à 2 heures par jour, ce « temps écran » peut constituer un risque pour la santé ;

- L'inactivité physique : lorsque l'activité physique est inférieure à 60 minutes par jour, incluant le sport pratiqué pendant le temps scolaire, les jeunes sont considérés comme insuffisamment actifs.

Pour les personnes âgées aussi, la lutte contre l'inactivité physique est un enjeu majeur, car en plus d'être bénéfique pour ralentir les effets du vieillissement normal du corps, la pratique sportive adaptée contribue à entretenir les capacités cognitives et à limiter les risques de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.





L'activité physique va permettre d'entretenir les articulations et les muscles, gage d'autonomie au quotidien, limitant également les risques de chute.

La pratique d'une activité physique adaptée, comme la marche, permet de favoriser les liens sociaux et d'aider les personnes âgées, notamment celles qui sont en situation d'isolement familial, d'être entourées, de participer à des initiatives locales. Cela les incite à sortir de chez elles et à rompre la tendance à l'isolement. Car ce dernier entraîne très souvent des situations de grande détresse émotionnelle chez les individus de plus de 65 ans.

Le sport et la santé mentale

A tout âge, le sport est une réponse adaptée aux problématiques de santé mentale. Selon une étude récente du British Journal of Sports Medicine, l'activité sportive serait 1,5 fois plus efficace que la médication pour lutter contre les symptômes de détresse psychologique. Les initiatives alliant sport et santé mentale se développent ces dernières années, dans une approche de plus en plus intégrée de la santé, à l'image de l'ODD 3.

Plus largement les bienfaits du sport sont reconnus par le corps médical qui encourage la pratique de ce qui est dorénavant baptisé "sport santé" dans un cadre de remise en forme mais également de prévention des récives dans de nombreux cancers par exemple.

Le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le ministère des Solidarités et de la Santé ont créé le programme des Maisons Sport-Santé (MSS) en 2019. Ce dispositif d'accompagnement à l'activité physique s'adresse aux personnes souffrant d'affections de longue durée, de maladies chroniques ; certains des parcours sont d'ailleurs pris en charge par les assurances santé comme des soins.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

<https://innutswetrust.fr/alimentation-son-role-dans-la-performance-et-la-sante/>

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<https://www.sports.gouv.fr/pourquoi-promouvoir-la-sante-par-le-sport-393>

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

<https://www.vie-publique.fr/en-bref/291481-la-sante-mentale-des-francais-se-degrade-en-2023>

https://crehpsy-documentation.fr/doc_num.php?explnum_id=846

<https://www.lefigaro.fr/vox/societe/les-confinements-ont-eu-un-role-important-dans-l-augmentation-des-troubles-psychiques-chez-les-jeunes-20230316>



*A consulter
en priorité !*

<https://lejournal.cnrs.fr/articles/le-sport-est-bon-pour-la-sante-cest-prouve>

<https://www.anses.fr/fr/content/inactivit%C3%A9-physique-et-s%C3%A9dentarit%C3%A9-chez-les-jeunes-l%E2%80%99anses-alerte-les-pouvoirs-publics>

<https://www.vaincrealzheimer.org/2023/04/21/activite-physique-et-maladie-neurocognitive/>

https://www.lemonde.fr/prets-pour-demain/article/2023/07/18/le-sport-au-chevet-de-notre-sante-mentale_6182505_378.html



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

<https://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/Facteurs-de-risque-et-de-protection/Activite-physique/Activite-physique-et-traitement-des-cancers>

<https://www.france24.com/fr/france/20230325-l-explosion-des-troubles-mentaux-juv%C3%A9niles-en-france-sympt%C3%B4me-d-une-soci%C3%A9t%C3%A9-post-pand%C3%A9mique>

<https://www.sports.gouv.fr/le-gouvernement-lance-une-mission-pour-acceler-le-deploiement-du-sport-sante-en-france-d-ici-les>

https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/prenez-soin-de-vous/prenez-soin-de-vous-faites-du-sport-pour-produire-des-endorphines_2948075.html

https://www.francetvinfo.fr/sante/sport-et-sante/sportifs-amateurs-attention-au-dopage_3719539.html