

Notre série REIsearch

Passerelle L'initiative REIsearch est lancée aujourd'hui à travers 10 pays européens. Il s'agit d'une passerelle qui relie les citoyens, les chercheurs et les décideurs politiques sur des thèmes associés à la recherche scientifique et à des défis sociétaux auxquels l'Europe fera face dans les années à venir.

Lancement REIsearch est promu par Atomium, l'institut européen pour les sciences, les médias et la démocratie, lancé il y a sept ans au Parlement européen par l'ancien président français Valéry Giscard d'Estaing et par Michelangelo Baracchi Bonvicini, actuellement président honoraire et président de l'institut.

Lien Le but ? Etablir un lien entre l'expérience des citoyens de l'UE et l'expertise de ses chercheurs afin de venir en soutien des décideurs politiques lorsqu'ils prennent des décisions qui ont une incidence sur la société dans son ensemble.

Visibilité Pour donner davantage de visibilité à ce projet, dix grands médias européens sont associés, parmi lesquels, outre La Libre Belgique, El País, Frankfurter Allgemeine Zeitung, Il Sole 24 Ore et The Irish Times.

Formulaire La première initiative lancée aujourd'hui a comme thème les maladies chroniques. Pour remplir le formulaire, rendez-vous sur LaLibre.be, en section International.

Comment prévenir les maladies chroniques

Variées et en hausse constante

Elles sont très répandues ou alors plus rares. Transmissibles, mais pas toujours. Permanentes ou latentes, se manifestant par poussées. Parfois évitables et réversibles. Ou alors incurables. Elles peuvent s'installer pendant des années, voire toute une vie. Affectant le physique ou le mental. Elles sont malheureusement nombreuses et variées. Mais surtout, elles sont en constante augmentation. Ce sont les maladies chroniques.

Diabète, cancer, sida, hépatite C, dépression, myopathies, mucoviscidose, sclérose en plaques, douleur, fibromyalgie, affections respiratoires... et l'on en passe, longue est la liste.

"La prévention et les programmes de dépistage précoces sont prometteurs, mais loin d'être bien développés dans la plupart des pays", faisait remarquer l'Observatoire

européen des systèmes et des politiques de santé, qui encourage à investir dans la prévention. Et cela, en jouant sur les sempiternels facteurs – modifiables – de risque que sont le tabac, l'alcool, la nutrition et l'exercice physique. Les modifier dans le bon sens et s'adonner à 30 minutes d'activité physique par jour permettrait de réduire de 80% les risques de maladies cardiovasculaires, accident vasculaire cérébral et diabète de type 2 et de plus de 40% les cas de cancer.

Des maladies qui coûtent cher à plus d'un titre

Responsables de plus de 60% des décès, les maladies chroniques sont la première cause de mortalité. En Europe, on estime que ces pathologies affectent un tiers des personnes de plus de 15 ans, un taux qui s'élève à 80% chez les plus de 65 ans. Si elles coûtent cher en vies humaines, les maladies chroniques ont également un coût financier colossal pour la société: elles représentent environ 75% des dépenses de santé à l'échelle mondiale, dont 97% du total sont consacrés aux traitements et seulement 3% à la prévention!

L. D.

Le prof d'éducation physique, acteur clé de promotion du mode de vie actif

Directement associée à l'émergence des maladies chroniques non transmissibles, la sédentarité est l'un des fléaux de nos sociétés. Elle touche de plus en plus de jeunes. Or on sait que les habitudes – bonnes et mauvaises – prises dans l'enfance ou l'adolescence conditionnent le mode de vie à l'âge adulte. D'où l'intérêt de s'attaquer au problème à la racine. Investir dans la promotion de l'activité physique dès le plus jeunes âge devrait être une priorité pour bon nombre de spécialistes, si l'on ne veut pas, demain, payer le prix de cette bombe à retardement, l'émergence de ces pathologies chroniques non transmissibles, que sont l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers...

Si tous les enfants et les adolescents ont le droit de bénéficier de cours d'éducation physique, comme le stipule l'Unesco dans sa Charte de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport, comment faire en sorte que cette activité soit de qualité, dans le cadre de l'enseignement primaire et secondaire ?

Pour le Pr Marc Cloes, du département des sciences de la motricité de l'ULg, qui organise du 20 au 27 février prochains la première Semaine de l'éducation physique (EP), de l'activité physique et du sport, ainsi qu'un colloque (ce 24 février), aujourd'hui, le professeur d'éducation physique doit parvenir à amener ses élèves à davantage transposer dans leur vie quotidienne ce qui est appris dans le cadre de son cours.

“Nous essayons de montrer que le rôle du cours d'éducation physique est de former des citoyens responsables de leur corps et d'apprendre aux jeunes les fondements mêmes de son utilisation tout au long de leur vie”, explique-t-il. En d'autres mots: *“Les profs d'EP” doivent être en mesure de mettre en place des actions systématiques pour travailler sur les représentations qu'ont les jeunes de l'activité physique, de manière à ce qu'ils aient envie d'adopter d'eux-mêmes un style de vie actif, en dehors de l'école ou des structures pédagogiques”.*

Développer des compétences pour atteindre des finalités

Du professeur autrefois avant tout centré sur l'éducation sportive, le prof d'éducation physique a donc aujourd'hui une mission bien plus large. La réforme de l'enseignement du début des années 2000 a en effet introduit le développement de compétences et, dans le cadre du cours d'éducation physique, la notion de finalités, à savoir l'amélioration de la santé, la sécurité, l'expression et la culture sportive.

“Par l'intermédiaire d'une série d'activités physiques et

sportives, le prof d'EP va permettre de développer des compétences pour atteindre des finalités, explique encore Marc Cloes. *Dans la société extrêmement sédentaire que l'on connaît actuellement, le prof d'EP est la personne clé, au sein des écoles, pour assurer la promotion de l'activité physique. Il s'agit d'un rôle fondamental car on constate que, plus on agit tôt pour essayer d'inculquer un mode de vie actif aux jeunes, plus il y a de chances qu'ils restent actifs par la suite”.*

“J'estime que, en sortant du secondaire, dans son développement complet d'être humain, l'élève doit avoir acquis, entre autres, une série de compétences qui font de lui un citoyen physiquement éduqué, poursuit le Pr Marc Cloes. Cela signifie qu'il doit savoir ce qu'est l'activité physique, à quoi cela sert, quelles sont les recommandations en la matière, comment mesurer son activité physique... Puis, en cherchant dans son milieu de vie, il doit être capable de trouver les ressources qui lui permettent, une fois qu'il a quitté l'école, d'être actif. Comme on lui aura appris à lire, on lui apprend à comprendre et sentir que l'activité physique est quelque chose de fondamental”.

Utiliser ce qu'on a vu au cours dans la vie de tous les jours

En outre, le professeur d'EP doit de plus en plus ancrer son cours dans la vie sociale de l'élève. *“Il doit lui montrer que ce qu'il fait au cours va lui servir au-delà de l'école. Que ce soit comment nouer ses lacets ou porter un objet lourd sans se faire mal au dos, pourquoi s'échauffer ou quels sont les muscles qui travaillent dans tel ou tel mouvement...”*

Il faut aussi lui faire prendre conscience que l'activité physique ne se limite pas au sport et proposer des activités où il va pouvoir progresser, avoir un degré d'autonomie et travailler ensemble, avec les autres et non dans un esprit de compétition. C'est en quelques mots comment utiliser ce que l'on a vu au cours dans sa vie de tous les jours.”

Et, si possible, jusqu'à la fin de ses jours.

Laurence Dardenne

“En tant que prof d'éducation physique, je pars du principe que je suis là pour former des citoyens responsables de leur corps. Et ce, pour le reste de leur vie.”

PR MARC CLOES

Département des sciences de la motricité de l'ULg

63%

DES DÉCÈS DANS LE MONDE

Les maladies non transmissibles – ou chroniques – sont de loin la principale cause de décès dans le monde, représentant plus de 63% de la totalité des décès annuels, selon l'OMS. Chaque année, 36 millions de décès sont imputés à ces maladies. Près de 80% d'entre eux surviennent dans les pays à revenu faible ou moyen.