

Introduction

Selon la Haute Autorité de Santé, l'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé tant sur le plan préventif que curatif. Ces bénéfices sont largement supérieurs aux risques, même pour des personnes atteintes de pathologie chronique. C'est un moyen thérapeutique à part entière.

L'activité physique est accessible à tous et peut se pratiquer selon différents niveaux d'intensité, nul besoin de pratiquer un sport intense ou en compétition. Les recommandations de l'organisation mondiale de la santé sont simples : ***tout le monde devrait au minimum 3 à 5 fois par semaine pratiquer une activité physique d'endurance modérée, soit 2h30 en cumulé (30 min/j).***

Depuis la loi de janvier 2016 relative à la modernisation de notre système de santé, l'impact positif des Activités Physiques et Sportives est reconnu, au premier rang desquelles le cyclisme, activité portée, non traumatisante et permettant de maintenir tout particulièrement les capacités cardio-vasculaires.

Sa mise en application par le décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016 donne la possibilité aux médecins traitant de prescrire une activité physique adaptée aux patients atteints d'une affection de longue durée (ALD) ou de maladie chronique.

L'évolution du comportement inactif et sédentaire des adultes mais aussi et surtout des enfants est responsable de l'apparition et de l'aggravation de nombreuses pathologies chroniques, de stress mental et de perte d'autonomie : on parle de catastrophe sociétale.

Les maladies chroniques induites par l'inactivité physique et la sédentarité représentent des risques évitables.

Ces risques que sont l'inactivité physique et la sédentarité génèrent d'importants coûts de santé publique en dépenses de santé et en perte de productivité.