

Clarifier les relations entre promotion de la santé et sport

Aurélie Van Hoye,

professeure,
UMR 1319 Interdisciplinarité en Santé
publique, Interventions & Instruments
de mesure complexes – région Est,
université de Lorraine,

Florence Rostan,

chargée de mission en Promotion
de la santé,
Santé publique France.

L'ESSENTIEL

► **Les effets bénéfiques du sport sur la santé ne sont plus à démontrer. Alors que la stratégie nationale Sport-Santé 2025-2030 propose 12 mesures concrètes pour favoriser l'activité physique, il est essentiel de mettre en lumière les différents niveaux d'interaction entre sport et promotion de la santé, pour permettre aux professionnels de mieux cerner les enjeux de leurs activités.**

La santé publique, la santé et promotion de la santé ont été diversement associées au sport au fil du temps, sans remettre en cause une relation établie et scientifiquement démontrée [1]. Leur articulation – que ce soit à travers des objectifs communs, des approches disciplinaires croisées ou des actions conjointes – donne un sens profond à cette synergie. Pourtant, cette complémentarité reste souvent difficile à concrétiser pour les acteurs des secteurs concernés (santé, sport, social, environnement, etc.).

La définition de la promotion de la santé comme « processus qui consiste à permettre aux individus de mieux maîtriser les déterminants de la santé et d'améliorer ainsi leur santé [2] » a été clairement posée dans la littérature par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). En revanche, celle du sport est multiple, sans réel consensus actuel. Le sport est souvent confondu avec l'activité physique, qui représente tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des

loisirs, pour se déplacer d'un endroit à l'autre, sur le lieu de travail ou lors des tâches ménagères. Elle est définie par la quantité de mouvements produits requérant une énergie supérieure au repos [3]. Le sport est défini comme une forme d'activité physique compétitive, utilisée pour le développement de compétences (motrices), et dans certains cas, pour l'amusement de spectateurs [4]. L'Union européenne décrit le sport comme des activités physiques à finalité de condition physique, de bien-être mental et de relations sociales [5].

Cet article se propose d'éclairer la relation entre promotion de la santé et sport en analysant et en illustrant cinq types d'interactions. Ces différents types de relations sont complémentaires et souvent concourants, et il est important que les professionnels et les chercheurs soient encouragés à bien situer leurs actions afin de clarifier les enjeux de leurs activités.

La promotion de la santé comme une résultante du sport

Cette relation modélise l'effet direct de la participation à des activités sportives sur la santé non seulement physique, mais également mentale, sociale et communautaire [6]. Cette relation ne fait pas la différence entre sport et activité physique et considère que les bénéfices du sport sont automatiques pour les pratiquants sportifs, bénéfices que les clubs mettent en avant. Dans ce cas, le sport renforce les capacités des individus et des communautés à améliorer leur santé au même titre que l'éducation, les politiques ou les environnements favorables par exemple. On met l'accent sur l'intérêt du sport pour améliorer la condition physique, réduire les risques des maladies chroniques, améliorer la masse musculaire et les capacités fonctionnelles [6] ou encore pour diminuer l'anxiété et le stress [7].

La promotion de la santé par le sport

Cette relation considère le sport comme un moyen ou un outil pour générer des impacts sur la santé, mais aussi sur l'éducation, l'insertion, le développement des compétences psychosociales, la paix ou les objectifs de développement durable [8 ; 9], à l'image du socio-sport¹. Ici, le sport est un vecteur implicite de promotion de la santé, sans que la santé soit mentionnée comme objectif. Il est utilisé comme levier pour mener des actions de promotion de la santé, qui portent principalement sur les déterminants de santé. Les bénéficiaires sont souvent des personnes non sportives (public ayant des limitations fonctionnelles, vulnérables ou sédentaires). Cette relation postule que la pratique du sport porte des bénéfices et des valeurs positives pour la société, dont la santé [10].

La promotion de la santé dans le sport

Cette relation illustre le fait que le sport est un contexte ou un lieu de pratique qui permet d'atteindre les pratiquants et les spectateurs pour promouvoir des comportements de santé [11]. Des actions sporadiques de promotion de la santé peuvent y être proposées et mises en œuvre. Cette relation porte notamment sur la question de la responsabilité sociale et environnementale des clubs sportifs [12], l'organisation d'activités promouvant un style de vie sain (petit déjeuner sain, sommeil, préparation mentale) [13], ou des projets à court terme (programme de six à huit semaines de remise à l'activité physique, accompagnement en préparation mentale) [14]. Ces activités peuvent être initiées par le mouvement sportif, mais également par d'autres organisations (éducation populaire, association caritative,

professionnels de santé ou du secteur social). Néanmoins, elles se déroulent systématiquement dans un contexte sportif organisé.

Les collaborations entre la santé et le sport

Cette relation traite de l'intersectorialité de la santé et du sport, qui perçoivent tous les deux l'intérêt d'un travail commun pour promouvoir la santé (finalité), mais qui ont des difficultés à mobiliser des ressources pour travailler ensemble [15]. La question du rapprochement de ces deux secteurs, au service notamment des populations vulnérables, malades ou sédentaires, est au cœur de la question des parcours en sport-santé dans le cadre de la prise en charge des patients [16]. La création de postes de coordinateur entre les deux secteurs afin de faciliter la mise à l'agenda et des actions communes est un enjeu important actuel pour casser le fonctionnement en silo.

Le sport promoteur de santé

Cette relation décrit l'intrication de la promotion de la santé dans le sport soit en tant que contexte, soit en tant que lieu de pratique. La promotion de la santé est intégrée dans les politiques, décisions, pratiques et interactions, au quotidien, dans le club de sport. L'objectif est que les choix sains soient favorisés, en travaillant sur quatre types de déterminants de santé en parallèle : organisationnel (politique, vision), social (normes et valeurs), économique (ressources humaines et financières) et environnemental (équipements et infrastructures).

Ce travail de conceptualisation théorique de la relation entre sport et promotion de la santé contribue ainsi à répondre à trois enjeux de santé publique. Premièrement, savoir que l'activité physique et le sport sont bons pour la santé n'est pas suffisant pour que le sport soit promoteur de santé. Deuxièmement, s'il est important de

connaître les impacts du sport, il est aussi important de documenter les processus de production de connaissances et de pérennité en promotion de la santé. Troisièmement, c'est une perspective interdisciplinaire et intersectorielle, voire systémique qui doit être mobilisée pour comprendre ces relations. Enfin, il est essentiel de ne pas réduire les relations entre sport et promotion de la santé à une seule de ces interactions. ■

1. Le socio-sport se traduit par l'élaboration d'objectifs principaux qui sont éducatifs et/ou sociaux. Les actions socio-sportives ciblent toutes un public spécifique qui relève de thématiques propres aux politiques publiques actuellement menées et qui s'inscrivent dans des territoires identifiés (ex. : quartier prioritaire de la politique de la ville – QPV). En ligne : <https://azursportsante.fr/fr/le-sport-sante/articles/id-8790-socio-sport>



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0, qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] World Health Organisation (WHO). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Genève : World Health Organisation, 2018 : 104 p. En ligne : https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2019/09/WHO_GAPPA_2018-2030.pdf
- [2] WHO. *Ottawa Charter for Health promotion*. Ottawa : 1986 : 5 p. En ligne : <https://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/docs/charter-chartre/pdf/charter.pdf>
- [3] Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M. *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Public health reports, 1985, vol. 100, n° 2 : p. 126-131. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>
- [4] Spaaij R., Burleson C. *The Olympic movement and the sport of peacemaking*. Londres : Routledge, 2013 : 188 p.
- [5] Conseil de l'Europe. *Charte européenne du sport révisée. Recommendation CM/Rec(2021)5 Adopted by the Committee of Ministers*. 13 octobre 2021 : 34 p. En ligne : <https://jusmundi.com/fr/document/treaty/en-revised-european-sports-charter-revised-european-sports-charter-2022-wednesday-13th-october-2021>
- [6] Warburton D. E., Bredin S. S. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in cardiology*, 2017, vol. 32, n° 5 : p. 541-556. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28708630/>
- [7] Eather N., Wade L., Pankowiak A., Eime R. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 2023, vol. 12, n° 1 : art. 102. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37344901/>
- [8] Schulenkorf N., Sherry E., Rowe K. Sport for development: An integrated literature review. *Journal of Sport Management*, 2016, vol. 30, n° 1 : p. 22-39. En ligne : <https://doi.org/10.1123/jsm.2014-0263>
- [9] Roşca V. Sustainable development of a city by using a football club. *Theoretical and Empirical Researches in Urban Management*, 2010, vol. 5, n° 7 : p. 61-68. En ligne : <https://um.ase.ro/no16/5.pdf>
- [10] Holmlid M. Practice occludes diffusion: Scaling sport-based social innovations. In: *Social innovation in sport*. 2021 : p. 57-77.
- [11] Sutcliffe J. T., Graupensperger S., Schweickl M., Rice S. M., Swann C., Veila S. Mental health interventions in non-elite sport: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2024, vol. 17, n° 2 : p. 1-24. En ligne : https://www.researchgate.net/publication/356372497_Mental_health_interventions_in_non-elite_sport_a_systematic_review_and_meta-analysis
- [12] Hugaerts I., Scheerder J., Zeimers G., Corthouts J., Van de Sype C., Kōnecke T. Are sport organisations environmentally sustainable?—A website analysis of sport federations in Belgium. *European Sport Management Quarterly*, 2023, vol. 23, n° 1 : p. 38-58. En ligne : https://www.researchgate.net/publication/279283205_Sport-for-Development_An_Integrated_Literature_Review
- [13] Timm A., Van Haye A., Sharp P., Anderson T. H., Hansen L., Østergaard J. N., et al. Promoting men's health through sports clubs: A systematic rapid realist review. *Journal of Sport and Health Science*, 2025, vol. 14 : art. 100969. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2024.100969>
- [14] Geidne S., Kokko S., Lane A., Ooms L., Vuillemin A., Seghers J. et al. Health promotion interventions in sports clubs: can we talk about a setting based approach? A systematic mapping review. *Health education and Behavior*, 2019, vol. 46, n° 4 : p. 592-601. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30795690/>
- [15] Misener L., Misener K. E. Examining the integration of sport and health promotion: partnership or paradox? *International Journal of Sport Policy and Politics*, 2016, vol. 8, n° 4 : p. 1)18. En ligne : https://www.researchgate.net/publication/309624633_Examining_the_integration_of_sport_and_health_promotion_partnership_or_paradox
- [16] Perrier C. Reconfigurations du mouvement sportif français face aux injonctions normatives du « sport-santé ». *Le cas du « basket santé »*. *SociologieS*, 2021. En ligne : <https://journals.openedition.org/sociologies/15701>