



**Roselyne Bachelot-Narquin**  
Ministre de la Santé et des Sports

**L'**alimentation, la lutte contre les infections, les progrès de l'hygiène et de la médecine ont contribué à l'amélioration de la santé et à l'allongement de la durée de vie. Parallèlement, notre mode de vie s'est sédentarisé avec un cortège de conséquences néfastes, telles que l'obésité, les maladies cardiovasculaires, les cancers. L'activité physique modérée et régulière, alliée à une alimentation équilibrée, a prouvé qu'elle améliorerait significativement l'état général de ceux qui la pratiquent.

Les bienfaits de l'activité physique concernent toutes les catégories de population, les plus jeunes comme nos aînés, bien portants ou patients. L'activité réduit la morbidité et améliore la qualité de vie et la longévité.

Le rapport *Retrouver sa liberté de mouvement* remis en décembre 2008 décline de nombreuses propositions pour rendre la pratique de l'activité physique ou sportive plus aisée pour la population française en n'excluant aucun public : les enfants, les étudiants, les actifs, les malades chroniques, les seniors...

Six mois plus tard, plus d'une cinquantaine d'actions ont été mises en œuvre dans ce cadre. Citons les « Rencontres de la forme » organisées par la Fédération française d'athlétisme, les initiatives en direction des familles monoparentales proposées en Seine-Saint-Denis par les clubs de la Fédération française de judo avec le soutien du Programme national nutrition santé, les journées de Lille réunissant tous les acteurs régionaux de la santé, du sport et de l'éducation, les actions de prévention en entreprises proposées par les grands acteurs de la prévoyance, les interactions entre acteurs mutualistes et l'Union nationale des sports scolaires, les ateliers « prévention des chutes chez la personne âgée » des fédérations multisports comme la Fédération française de gymnastique volontaire...

Toutes ces actions montrent à quel point notre pays s'inscrit dans une démarche d'amélioration de la qualité de vie : une démarche consacrée par le législateur grâce à la création, par la loi Hôpital, patients, santé et territoires, d'une fondation destinée à soutenir les actions développant les comportements favorables à la santé, dans laquelle l'activité physique ou sportive occupera, à n'en pas douter, une place primordiale.