



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Département ministériel des Sports

Ministère de la Santé

Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation
professionnelle

Ministère de la Famille et de l'Intégration



Move for Health –Day



10 mai 2009

Lëtzebuerg schwëmmt um Weltdag “Sport fir d’Gesondheet”

Lors de l’Assemblée mondiale de la Santé en mai 2002 une recommandation a été formulée pour “ inviter les Etats membres à fêter annuellement une journée “Bouger pour la santé” en vue de promouvoir l’activité physique considérée comme essentielle pour la santé et le bien-être ». (1)

Depuis, de nombreux pays ont célébré une journée appelée « Move for Health Day » en proposant diverses initiatives. Pour la première fois, le Luxembourg s’associe à cette initiative en invitant la population à participer activement pendant le week-end du 9 et 10 mai à la campagne « Schwamm mat mam MOLLY » initiée par le Département ministériel des Sports en collaboration avec la Fédération Luxembourgeoise de Natation et de Sauvetage (FLNS). (2)

Activité physique et santé, quelle relation ?

De nombreuses études ont montré que tant dans les pays développés que dans les pays en voie de développement, plus de 60% de la population ne sont pas suffisamment actifs pour maintenir leur capital santé (4). Plusieurs raisons amènent ce phénomène sociétal, notamment la prolifération d’aides technologiques pour des tâches liées à la vie quotidienne et à celles du travail, la prévalence des déplacements passifs mais aussi des occupations de loisir pauvres en activité physique. Les modes de vie pauvres en activité physique constituent un facteur de risque important pour le développement de certaines maladies de notre temps, notamment des maladies cardio- et cérébrovasculaires, le diabète de type 2 et certains cancers.

Une activité physique régulière et suffisamment intense permet de réduire ces risques. Elle est un apport significatif pour la prévention des maladies mentionnées, pour la promotion de la santé physique et psychique des individus et contribue par là d’une manière importante au bien-être des personnes.

Pour les adultes en bonne santé, il est recommandé d'avoir des activités physiques d'intensité moyenne pendant au moins 30 minutes par jour, l'intensité moyenne correspondant à l'effort déployé pour une marche rapide. Cette recommandation vaut aussi pour les personnes âgées.

Pour les enfants et les adolescents, au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par jour sont recommandées.

Move for Health Day 2009 à Luxembourg

Les Ministères réunis dans le plan national d'action "Gesond iessen, méi bewegen" (Ministère de l'Education nationale et de la Formation professionnelle, Ministère de la Famille et de l'Intégration, Ministère de la Santé et Département ministériel des Sports) appellent la

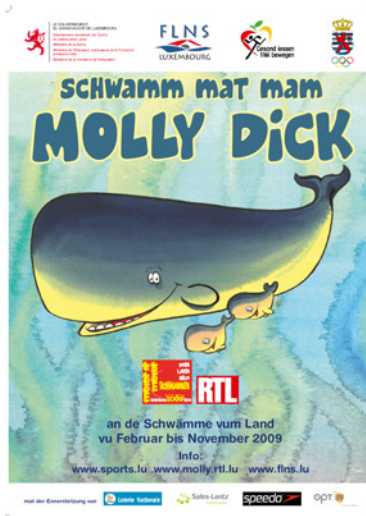


population du Grand-Duché de Luxembourg de s'engager dans un pari collectif :

Est-ce que, pendant les journées du samedi 9 et dimanche 10 mai 2009 au moins 5000 personnes visiteront une des piscines du Grand-Duché de Luxembourg pour s'y adonner à des activités aquatiques de leur choix ?

En cas de participation active, il suffit d'informer les gestionnaires de la campagne « Schwamm mat mam MOLLY » par simple SMS au **64110**. Un même SMS peut être utilisé pour signaler la participation d'une ou de plusieurs personnes. Il suffit de taper MOLLY, de laisser un espace et de taper le chiffre correspondant au nombre de personnes concernées par la visite en piscine : une personne participant individuellement taperait Molly 1 ; une famille de 4 personnes taperait Molly 4 et un groupe de 8 amis taperait Molly 8.

Subsidiairement, tout nageur est encouragé à inscrire sa distance nagée sur le site Internet www.molly.rtl.lu au moyen de son MOLLY-Pass (disponible gratuitement dans les piscines) afin de faire avancer la baleine virtuelle MOLLY dans les eaux de l'océan atlantique. Le week-end du 9 et 10 mai sera ainsi un moment important pour la campagne « Schwamm mat mam MOLLY », 3^e volet de l'initiative pluriannuelle 2007-2010 « Meter fir Meter » :



« Schwamm mat mam MOLLY » : Bilan intermédiaire après 3 mois et nouveautés

Bilan au 4 mai 2009

Lancée, le 29 janvier 2009 par le Ministre des Sports et la Présidente de la FLNS, la campagne a connu dès le départ un grand succès : en date du 4 mai, près de **3400 personnes** se sont **inscrites**, dont près de **2400 ont effectivement contribué** par des distances personnellement nagées à réunir un total de plus de **14.000 kilomètres** et faire avancer la baleine virtuelle MOLLY d'autant, de sorte qu'il se trouve actuellement en plein milieu de l'Océan entre les îles caraïbes et le Maroc. Pour plus d'informations : www.molly.rtl.lu

Le MOLLY-Club, auquel l'accès est ouvert à toute personne ayant nagé un total de 30 kilomètres (Molly-Club Bronze) , 40 kilomètres (MOLLY-Club Argent) voire 50 kilomètres (MOLLY-Club Or) commence à compter ses membres par dizaines (situation au 29 avril 2009) :

MOLLY-Club Bronze	98 personnes
MOLLY-Club Argent	71 personnes
MOLLY-Club Or	55 personnes

Toutes ces personnes se sont vues décerner un diplôme certifiant leur performance.



Nouveauté

Le kilométrage exigé pour accéder au MOLLY-Club présente certainement une performance trop difficile à réaliser pour les enfants. Il fallait donc trouver un moyen pour créer chez eux une motivation supplémentaire et pour leur proposer un objectif réaliste. Pour cette raison a été créé maintenant le

MILLY a WILLY Club

MILLY et WILLY sont en effet les enfants de la baleine principale et nagent tout le temps avec lui. Pour être admis au MILLY a WILLY Club, il faut avoir nagé un nombre de kilomètres équivalent à l'âge du nageur. A titre d'exemple, un enfant de 8 ans doit nager 8 kilomètres, un enfant de 12 ans 12 kilomètres etc. pour obtenir le diplôme spécialement créé à cet effet.



Le diplôme sera délivré automatiquement dès qu'un enfant ou un jeune ont atteint le total requis. Cette mesure s'applique aux jeunes jusqu'à la fin de la scolarité obligatoire, c.à.d. 16 ans révolus. En date du 29 avril, exactement 100 jeunes ont déjà rempli ce critère. Ils recevront dans les prochains jours leur diplôme bien mérité.

La campagne continue jusqu'au dimanche 29 novembre, Journée nationale de la Natation, où elle se termine par un programme spécial dans les différentes piscines.

- (1) The recommendation for an annual "Move for Health" day was made by the 55th World Health Assembly (May 2002) in its resolution WHA55/23 on Diet, Physical Activity and Health which "Urges Member States to celebrate a "Move for Health" day each year to promote physical activity as essential for health and well-being". For more details: www.who.int/moveforhealth
- (2) La campagne "Schwamm mat mam MOLLY" constitue le 3e volet d'une initiative pluriannuelle 2007-2010 appelée "Meter fir Meter" au cours de laquelle 4 activités sportives, dont l'apport pour la santé est reconnu et qui sont facilement accessibles à la population générale, connaissent une promotion pendant une année : la course à pied (2007), la randonnée à vélo (2008), la natation (2009) et la marche (2010). Pour plus de renseignements : www.molly.rti.lu et www.sport.lu
- (3) Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscle that requires energy expenditure. It is recommended that individuals engage in adequate levels of physical activity throughout their lives to benefit their health. Physical activity is a key determinant of energy expenditure, and thus is fundamental to energy balance. Different types and amounts of physical activity are required for different health outcomes: At **least 30 minutes of moderate-intensity physical activity 5 days per week** reduces the risk of several common non-communicable diseases (NCDs) in adults:
 - a. cardiovascular disease
 - b. stroke
 - c. type II diabetes
 - d. colon cancer
 - e. breast cancer.

More physical activity provides greater health benefits and may be required for weight control (more information about [Recommended Amount of Physical Activity](#)).

School-aged youth should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity each day (more information about [Physical Activity and Young People](#)).

Regular physical activity may also benefit communities and economies through:

- increased productivity in the workplace
- lower worker absenteeism and turnover
- better performing schools.

In many countries a significant proportion of the health spending is due to the costs of managing common NCDs that are associated with inadequate physical activity. Promoting physical activity can be a highly cost-effective and sustainable public health intervention.

There is also evidence to suggest that increasing levels of various types of physical activity may benefit health through positive effects on:

- hypertension;
- osteoporosis and falls risk;
- body weight and composition;
- musculoskeletal conditions such as osteoarthritis and low back pain;
- mental and psychological health by reducing depression, anxiety and stress;
- control over risky behaviours particularly among children and young people (e.g. tobacco use, alcohol / substance use, unhealthy diet and violence).

(4) Physical Inactivity: A Global Public Health Problem

SEDENTARY LIFESTYLE

At least 60% of the world's population fails to complete the recommended amount of physical activity required to induce health benefits. This is partly due to insufficient participation in physical activity during leisure time and an increase in sedentary behaviour during occupational and domestic activities. An increase in the use of "passive" modes of transport has also been associated with declining physical activity levels.

REASONS FOR PHYSICAL INACTIVITY

Levels of inactivity are high in virtually all developed and developing countries. In developed countries more than half of adults are insufficiently active. In rapidly growing large cities of the developing world, physical inactivity is an even greater problem. Urbanisation has resulted in several environmental factors which may discourage participation in physical activity.

Consequently, noncommunicable diseases (NCDs) associated with physical inactivity are the greatest public health problem in most countries around the world. Effective public health measures are urgently needed to improve physical activity behaviours in all populations.