

Bouger, c'est si simple : prendre les escaliers

Chaque mouvement compte !

Intégrer du mouvement au quotidien – se déplacer à pied ou à vélo, prendre les escaliers, ou encore faire son ménage ou son jardin – favorise la santé physique et psychique. Une règle d'or : chaque mouvement est préférable à l'inactivité et améliore la santé et le bien-être à tout âge.

Prendre les escaliers ...

- accroît le bien-être
- est favorable à la santé
- fait économiser de l'électricité
- préserve l'environnement



À la maison, au travail, en ville ou dans les bâtiments publics : gares, centres commerciaux, hôpitaux, bureaux ou universités : les escaliers sont partout. Un **moyen idéal, simple et efficace d'intégrer du mouvement au quotidien à tout âge et, ainsi, d'améliorer sa santé et sa condition physique.**

Emprunter les escaliers fait partie des **activités quotidiennes d'intensité modérée** qui stimulent le système cardiovasculaire de façon brève mais intense, sollicitent la musculature des cuisses, des fessiers et des mollets et améliorent ainsi la condition physique. Des études ont montré que l'effet bénéfique sur la santé est rapide en raison de la forte intensité de cette activité. En outre, on peut moduler l'intensité de l'effort en adaptant la vitesse.



Figure 1: Exercices d'intensité modérée avec exemples. Recommandations en matière d'activité physique – Suisse
(Source : hepa.ch. Macolin, OFSPO, 2022).

Pour monter les escaliers, les besoins en énergie sont : (Source : Compendium de l'US American College of Sports Medicine : monter des escaliers correspond à plus de neuf équivalents métaboliques (MET))

- ⇒ **8x plus élevés qu'en prenant l'ascenseur ou l'escalier roulant**
- ⇒ **3x plus élevés qu'en marchant sur terrain plat**

Renforcement de l'ossature : en raison du poids et des chocs exercés sur l'appareil musculosquelettique, descendre les escaliers renforce l'ossature. Cette activité nécessite toutefois trois fois moins d'énergie que pour monter les escaliers.

Prendre les escaliers au quotidien permet d'entraîner le système cardiovasculaire et la musculature des fessiers, des mollets et des cuisses, d'augmenter l'endurance, d'améliorer le métabolisme, d'accroître le bien-être et la concentration tout en abaissant la tension artérielle.



Les escaliers offrent de nombreux avantages

Cela paraît simple et efficace. Mais alors pourquoi la majorité des gens prennent-ils tout de même l'ascenseur ou l'escalier roulant ? Obstacles possibles :

- Les effets bénéfiques sur la santé qu'apportent les escaliers ne sont pas connus.
- L'ascenseur ou l'escalier roulant est une habitude qui n'est pas remise en question.
- L'ascenseur ou l'escalier roulant sont plus confortables, p. ex. lorsqu'on porte un sac lourd.
- L'ascenseur ou l'escalier roulant sont perçus comme plus attrayants, car plus sûrs et plus rapides.
- Souvent, l'ascenseur ou l'escalier roulant sont d'emblée plus visibles et plus accessibles que les escaliers, généralement situés en périphérie des bâtiments, difficiles à trouver et mal éclairés, ce qui n'incite pas à les emprunter.
- Généralement, notamment dans les gares, les escaliers roulants sont en concurrence directe avec les escaliers.

Que peuvent faire les professionnels – p. ex. de la santé, de l'urbanisme et de l'architecture – pour inciter à utiliser davantage les escaliers ?

Les escaliers sont plus souvent utilisés lorsqu'ils...

- ... sont placés plus en évidence que les ascenseurs ou les escaliers roulants,
- ... sont visibles et indiquent intuitivement l'endroit auquel ils donnent accès,
- ... mènent le plus directement possible à la destination et aux espaces clés,
- ... sont bien éclairés par la lumière du jour ou un éclairage artificiel,
- ... sont spacieux et donnent envie de les emprunter,
- ... ont une hauteur de marches standard et sont suffisamment larges.

Une collaboration interdisciplinaire entre la promotion de la santé, l'architecture, l'architecture paysagère et l'urbanisme peut avoir des effets positifs sur l'utilisation des escaliers : **lorsque les escaliers sont visibles, que leur conception est attrayante et qu'ils sont placés dans la succession des espaces avant les ascenseurs, ils sont utilisés spontanément et plus souvent.** La hauteur des marches joue également un rôle central. D'autres éléments architecturaux sont aussi favorables : des marches suffisamment larges permettent de s'arrêter pour reprendre son souffle sans entraver la montée par d'autres personnes.

Les professionnels de la promotion de la santé et de la prévention qui souhaitent attirer l'attention sur les bienfaits des escaliers ont à leur disposition des « **outils décisionnels** » (*point of decision prompts*), un moyen efficace et peu coûteux de motiver de larges groupes de la population à emprunter les escaliers. Dans l'idéal, ces outils, visibles et attrayants, sont placés à proximité immédiate de l'ascenseur ou de l'escalier roulant et associés à une signalétique – comme une flèche ou des « traces de pas » sur le sol – qui conduit vers l'escalier et, le cas échéant, invite à le gravir.

- Prendre les escaliers pour gagner du temps
- Prendre les escaliers pour économiser de l'électricité
- Prendre les escaliers pour brûler 8x plus de calories
- Prendre les escaliers pour garder la forme

Sources

Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents bpa, Réseau suisse Santé et activité physique hepa. Recommandations en matière d'activité physique – Suisse. Documents de base. Macolin : OFSPO 2022.

<https://backend.hepa.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-hepach-files/files/2023/12/19/632c2b89-63d4-4a37-90b6-ef4aeaf9cc01.pdf>

Fiche d'information Treppensteigen, Landeszentrum Gesundheit, Nordrhein-Westfalen, 2019

https://www.lzg.nrw.de/php/login/dl.php?u=/media/pdf/ges_foerd/bewegungsfoerderung/faktenblaetter/treppensteigen_faktenblatt_lzg-nrw.pdf

W. Seiferlein, C. Kohlert (Hrsg.), *Die vernetzten gesundheitsrelevanten Faktoren für Bürogebäude*, 2018.

https://doi.org/10.1007/978-3-658-20852-3_7

Cahier thématique de Hochparterre, projet 2022

Allez, on bouge ! Cahier thématique de Hochparterre, en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique OFSP, 2021

Webb, O. J., Eves, F. & Kerr, J. (2011). A statistical summary of mall-based stair-climbing interventions. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 558-565.

Nocon, M., Muller-Riemenschneider, F., Nitzschke, K. & Willich, S. N. (2010). Increasing physical activity with point-of-choice prompts – a systematic review. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38, 633-638.

Remerciements

Conseil spécialisé: Patrick Fust, chef du groupe de projet « Stägestadt St.Gallen » (<https://www.staegestadt.ch>)

Ces recommandations pour l'activité physique au quotidien ont été formulées par l'OFSP dans le cadre de la mise en œuvre de la stratégie MNT (portée par l'Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse et la Conférence des directeurs de la santé).

Office fédéral de la santé publique OFSP
Division Prévention des maladies non transmissibles

Novembre 2024



