



Bulletin de veille documentaire n°05 - mars 2018



Édito

Ce bulletin de veille numéro 5, généraliste, reflète la richesse de l'actualité en matière de sport santé bien-être. Les nombreux documents et productions sont proposés sous différentes formes (ouvrage, guides, articles, émissions radios, pages et sites web, témoignages de patients...). Ils couvrent différents champs du sport santé bien-être : recommandations de bonnes pratiques, « la prévention : miroir de la société », ressenti des médecins prescrivant une activité physique adaptée, guides de prévention pour les personnes avançant en âge, incursion en Suède où les entreprises rendent le sport obligatoire au travail... Vous partirez également à la découverte d'articles relatifs à des aspects innovants (nudges) ou présentant des thèmes peu abordés : sociologie (inégalités sociales d'accès aux infra structures d'activités physiques), activité physique et sportive, santé et qualité des finances publiques...

Vous remerciant de l'intérêt manifesté pour nos bulletins, je vous souhaite une bonne lecture et vous invite à diffuser largement ce document.

Jacques BIGOT, Responsable du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être



Sommaire

- Recommandations
- Études et rapports
- Publications académiques ou scientifiques
- Sources et ressources "public spécialisé"
- Sources et ressources "grand public"

Abonnement

Ce bulletin de veille documentaire paraît 5 fois par an. Inscrivez-vous pour le recevoir par courriel.

[S'abonner](#)

Recommandations

Alimentation et activité physique : quelles actions menées chez les jeunes et quelles pistes d'amélioration ?

- *Alimentation et activité physique : quelles actions menées chez les jeunes et quelles pistes d'amélioration ?*, 2018. Santé publique France. Disponible à l'adresse : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/nutrition/nutrition-activite-physique.asp>

« Dans le cadre du Plan Cancer 2014-2019, Santé publique France a piloté l'action 11.6 visant à développer l'éducation sur l'alimentation et l'activité physique dès la maternelle et le primaire notamment pendant le temps périscolaire. Afin de répondre à cet objectif, un groupe de travail associant partenaires institutionnels et acteurs locaux s'est réuni. Les réflexions de ce groupe ont amené Santé publique France à réaliser un recensement des actions menées sur le territoire dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique en direction des jeunes, ainsi qu'une revue de la littérature internationale afin d'identifier les critères d'efficacité des actions menées dans ce champ et ainsi d'établir des propositions pour améliorer l'efficacité des actions mises en œuvre sur le terrain. Ce travail a fait l'objet d'un rapport publié le 28 décembre 2017. » (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (1,5 Mo ; 81 p.)

[Le document](#)

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report

- 2018 *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*, 2018. U.S. Department of Health and Human Services. Disponible à l'adresse : <https://health.gov/paguidelines/second-edition/>

« ODPHP, in collaboration with the Centers for Disease Control and Prevention, the National Institutes of Health, and the President's Council on Fitness, Sports & Nutrition, is leading development of the second edition of the Physical Activity Guidelines for Americans (Physical Activity Guidelines or the Guidelines). The Physical Activity Guidelines is an essential resource for health professionals and policymakers. The current edition includes recommendations for Americans ages 6 years and over — including those at increased risk of chronic disease — and provides science-based advice on how physical activity can help promote health and reduce the risk of chronic disease. The Guidelines serves as the primary, authoritative voice of the federal government for evidence-based guidance on physical activity, fitness, and health for Americans. The first edition of the Guidelines was released in 2008. Five years after this release, HHS developed the Physical Activity Guidelines for Americans Midcourse Report: Strategies to Increase Physical Activity Among Youth. The second edition of the Guidelines will build upon the first edition and form a foundation for federal physical activity and education programs. » (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (26,5 Mo ; 779 p.)

Le document

Directives Canadiennes en Matière de Mouvement sur 24 Heures

- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. *Directives Canadiennes en Matière de Mouvement sur 24 Heures*. Société canadienne de physiologie de l'exercice. Disponible à l'adresse : <http://csepguidelines.ca/fr>

« Une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil ». [...] [Les directives sont présentées selon 4 grands groupes d'âge :] « Petite enfance (0 à 4 ans) : Les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire ont besoin de bouger, de dormir et de s'asseoir pendant des périodes de temps appropriées. Enfants et jeunes (5 à 17 ans) : Les directives encouragent les enfants à suer, à bouger, à dormir et à s'asseoir pendant des périodes de temps appropriées chaque jour. Adultes (18 à 64 ans) : Les directives visent à maximiser les bienfaits de l'activité physique sur la santé des adultes. Aînés (65 ans et plus) : Les recommandations en matière d'activité physique ont pour but de maintenir la santé et la qualité de vie. » (Présentation éditeur)

4 fichier .pdf (800 Ko ; 2 p.) (251 Ko ; 2 p.) (71 Ko ; 1 p.) (72 Ko ; 1 p.)

En ligne

Études et rapports

Activité physique et sportive, santé et qualité des finances publiques

- Activité physique et sportive, santé et qualité des finances publiques. *Note d'analyse SportEco*. N° 11, 01/2018. Disponible à l'adresse : <http://www.sports.gouv.fr/organisation/organisation-du-sport-en-france/sporteco/observatoire-sport-Eco/Notes-d-analyses-SPORT-ECO/>

"En lien avec le développement des transports et la transformation des modes de vie, le niveau de sédentarité s'est considérablement accru dans de nombreux pays, en particulier les pays développés, avec des conséquences majeures pour la santé générale des populations, tant au niveau de la prévalence de maladies non transmissibles (maladies cardio-vasculaires, diabète, cancers) que de leurs facteurs de risque (hypertension, glycémie, surcharge pondérale). L'inactivité physique serait directement responsable de près d'un million de décès par an au sein de l'Union Européenne. Puisqu'il est désormais largement admis que la pratique d'une activité physique régulière réduit les risques associés à de nombreuses maladies chroniques, la promotion de l'activité physique est devenue une priorité de santé publique dans de nombreux pays et fait l'objet de recommandations des autorités sanitaires internationales. Ces politiques s'appuient sur des études économiques basées sur l'estimation du coût engendré par la sédentarité pour la collectivité, qui se sont généralisées ces dernières années. Dans le prolongement des études épidémiologiques établissant la sédentarité comme facteur de risque de nombreuses maladies, elles fournissent aux décideurs des outils leur permettant de juger du potentiel d'économies d'une action forte en faveur de la promotion de la pratique sportive. En responsabilisant notamment l'assuré social, la promotion du sport-santé permet d'offrir des solutions durables à des pouvoirs publics soucieux d'assurer la soutenabilité de systèmes de protection sociale confrontés au double défi de la contraction des sources de financement et de l'accroissement simultané des dépenses." (Présentation auteur)

1 fichier .pdf (444 Ko ; 12 p.)

Document

Conclusions de la mission « sport sur ordonnance »

- *Conclusions de la mission « sport sur ordonnance » - Mercredi 31 janvier 2018*, 2018. [mp4]. Disponible à l'adresse : http://videos.assemblee-nationale.fr/video.5481792_5a7183130982f.commission-des-affaires-sociales--conclusions-de-la-mission-sport-sur-ordonnance-31-janvier-2018
- MIRKOVIC, Philippe, 2018. Sport sur ordonnance. Un député propose une prise en charge par la Sécu. *Ouest-France.fr*. 31 janvier 2018. Disponible à l'adresse : <https://www.ouest-france.fr/sante/sport-sur-ordonnance-un-depute-propose-une-prise-en-charge-par-la-secu-553618>

"La commission des affaires sociales entend la communication de M. Belkhir Belhaddad, rapporteur, sur les conclusions de la mission flash relative à la prescription d'activités physiques à des fins thérapeutiques, dite « sport sur ordonnance ». [...] Les débats sont accessibles sur le portail vidéo du site de l'Assemblée [...]" (Présentation éditeur)

Vidéo en ligne

Site du journal

Publications académiques ou scientifiques

Du sport en prévention secondaire

- HAÏAT, Robert, 2017. Du sport en prévention secondaire. *JIM.fr*. 27 novembre 2017. Disponible à l'adresse : https://www.jim.fr/medecin/thematique/09_prevention/e-docs/du_sport_en_prevention_secondaire_168860/document_actu_med.phtml
- STEWART, Ralph A.H., HELD, Claes, HADZIOSMANOVIC, Nermin, ARMSTRONG, Paul W., CANNON, Christopher P., GRANGER, Christopher B., HAGSTRÖM, Emil, HOCHMAN, Judith S., KOENIG, Wolfgang, LONN, Eva, NICOLAU, José C., STEG, Philippe Gabriel, VEDIN, Ola, WALLENTIN, Lars et WHITE, Harvey D., 2017. Physical Activity and Mortality in Patients With Stable Coronary Heart Disease. *Journal of the American College of Cardiology*. octobre 2017. Vol. 70, n° 14, pp. 1689-1700. DOI 10.1016/j.jacc.2017.08.017. Disponible à l'adresse : <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0735109717392665>

« Chez des patients présentant une maladie coronarienne stable, les recommandations préconisent, en prévention secondaire, la pratique d'un exercice physique régulier hebdomadaire d'intensité moyenne (pendant ≥ 150 min) ou importante (pendant ≥ 60 à 75 min). Or, ces recommandations s'appuient sur un faible niveau de preuves. » (Présentation éditeur)

En ligne (accès restreint)

En ligne (accès restreint)

L'activité physique adaptée comme intervention non médicamenteuse pour les enfants et adolescents vivant avec la mucoviscidose

- SUGNY, Simon et FUCHS, Amélie, 2018. L'activité physique adaptée comme intervention non médicamenteuse pour les enfants et adolescents vivant avec la mucoviscidose. *Kinésithérapie, la Revue*. 1 février 2018. Vol. 18, n° 194, pp. 26. DOI 10.1016/j.kine.2017.11.047. Disponible à l'adresse : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1779012317306113>

« Dans le cadre du suivi pluridisciplinaire des patients atteints de mucoviscidose, l'entraînement cardio-respiratoire et musculaire apparaît comme une intervention non médicamenteuse essentielle. Selon les recommandations, celui-ci devrait être proposé à chaque jeune patient, et accompagné par divers professionnels dont les kinésithérapeutes (référénts du CRCM ou kinésithérapeutes libéraux). En fonction de son état de santé, le jeune atteint de mucoviscidose pourra réaliser son activité physique dans un cadre hospitalier/paramédical (réentraînement à l'effort, réhabilitation respiratoire), domestique (activité physique adaptée), scolaire (cours d'EPS) et/ou sportif (club, salle de sport). Après avoir sensibilisé l'auditoire aux principaux bénéfices de l'activité physique ainsi qu'aux "bonnes pratiques" dans ce contexte spécifique, nous réfléchirons de façon interactive aux moyens d'individualiser le programme pour chacun. Celui-ci sera adapté en fonction de l'état de santé du jeune, son évolution clinique, sa condition physique, sa tolérance à l'effort, son environnement bio-psycho-social, etc. En fonction de ces critères, seront notamment précisés : le type de séance, l'intensité-cible, la durée, la fréquence des séances ou encore la récupération. Nous nous attarderons aussi sur les critères à surveiller durant la séance elle-même (fréquence cardiaque, saturation, glycémie, hydratation, hygiène, etc.) pour garantir une pratique en toute sécurité. Enfin, nous vous présenterons les différents items à évaluer afin de réajuster constamment le contenu de l'accompagnement à chaque jeune, et lui permettre de construire un projet durable. Par cette communication, nous souhaitons à la fois échanger sur les enjeux de l'implication des kinésithérapeutes dans la prise en charge du (re)conditionnement physique des jeunes vivant avec la mucoviscidose, mais aussi vous présenter des actions concrètes d'activité physique adaptée, tels que les journées sportives organisées par le CRCM de Besançon, ou encore les séances d'APA réalisées par visioconférence avec l'équipe Mucosapatic de V@si@. » (Présentation auteurs)

En ligne (accès restreint)

L'Activité physique adaptée pour les personnes obèses : une socialisation de transformation ?

- JACOLIN-NACKAERTS, Myriam, 2018. L'Activité physique adaptée pour les personnes obèses : une socialisation de transformation ?. *Sciences sociales et sport*. 11 janvier 2018. N° 11, pp. 99-132. DOI 10.3917/rsss.011.0099. Disponible à l'adresse : https://www.cairn.info/article.php?ID_ARTICLE=RSSS_011_0099

"À partir d'observations effectuées lors de séjours d'hospitalisation pour des adultes obèses et d'entretiens biographiques menés avec certains de ces patients, cet article appréhende les modalités médicales de la socialisation sportive et ses effets sur l'évolution des rapports des patients à l'activité physique. L'analyse montre que, d'une part, si la médicalisation de l'obésité a contribué à améliorer le statut de l'activité physique dans les propositions thérapeutiques, elle en a également façonné les usages. D'autre part, les patients adhèrent d'autant plus difficilement à ces offres institutionnelles qu'elles sont éloignées de leurs dispositions. En effet, leur engagement n'est pas durable. " (Présentation auteur)

En ligne

Ressenti des médecins traitants de Rhône-Alpes concernant la prescription d'activité physique adaptée chez leurs patients.

- CHEVALLIER, Elise et BULTEZ, Julie, 2017. *Ressenti des médecins traitants de Rhône-Alpes concernant la prescription d'activité physique adaptée chez leurs patients*. Disponible à l'adresse : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01683040/document>

« Introduction : Le manque d'activité physique de la population est un problème de santé publique. La nouvelle loi santé du 26 janvier 2016 a mis en place un dispositif « Sport sur ordonnance ». Elle permet aux patients en affection de longue durée de pouvoir bénéficier d'une prescription d'activité physique adaptée faite par leur médecin généraliste. L'objectif est d'évaluer le ressenti des médecins traitants de Rhône Alpes concernant la prescription d'activité physique et adaptée pour leurs patients. Matériel et méthode : Il s'agit d'une Étude qualitative par entretiens semi-dirigés dans la région Rhône Alpes avec des médecins traitants. L'échantillonnage s'est fait en variation maximale, et les entretiens ont été réalisés jusqu'à saturation des données. Après triangulation, une analyse thématique a été réalisée. Résultats : Treize entretiens ont été menés entre janvier et avril 2017. L'analyse des résultats a fait émerger trois grands thèmes. En premier lieu la place du médecin traitant était discutée. Ils avaient conscience que la motivation du patient était primordiale. Cependant, ils ne se sentaient pas suffisamment compétents, et pensaient que d'autres professionnels de santé seraient plus aptes à sensibiliser les patients. Ensuite, la création d'un réseau était importante aux yeux des médecins. Il devait être créé pour accompagner au mieux les patients dans leur prise en charge, dans un but final d'autonomisation. Enfin, de nombreux freins sont évoqués par les médecins : le manque de temps pour eux et leurs patients, la nécessité d'une recherche de financements fastidieuse et une société qui pousse les patients dans une dynamique de consommation. » (Présentation auteur)

1 fichier .pdf (2,6 Mo ; 187 p.)

En ligne

Efficacité d'un conseil minimal abordant l'activité physique et délivré par les médecins généralistes lors d'une consultation pour renouvellement d'ordonnance

- VALLÉE, Éric, VASTEL, Élise, PIQUET, Marie-Astrid et SAVEY, Véronique, 2017. Efficacité d'un conseil minimal abordant l'activité physique et délivré par les médecins généralistes lors d'une consultation pour renouvellement d'ordonnance. *Nutrition Clinique et Métabolisme*. septembre 2017. Vol. 31, n° 3, pp. 194-206. DOI 10.1016/j.nupar.2017.07.002. Disponible à l'adresse : <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0985056217301711>

"Objectif : Les médecins généralistes manifestent des difficultés à prendre en charge la sédentarité, dans un contexte où s'imposent à eux d'importantes contraintes de temps. Cette étude a évalué l'efficacité d'une intervention brève sur l'activité physique auprès de patients consultant pour renouvellement d'ordonnance. Matériels et méthodes Une évaluation des pratiques professionnelles, prenant la forme d'une étude quasi expérimentale en deux phases, a été réalisée dans un pôle de santé normand entre décembre 2015 et avril 2016. Tous les sujets majeurs étaient inclus. Durant la première phase, les conditions de consultation étaient usuelles. La seconde phase était marquée par la dispense d'un conseil minimal abordant l'activité physique en fin de consultation. Le critère de jugement principal était l'intensité de l'activité physique pratiquée six mois après l'inclusion selon la version courte de l'International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Résultats Furent inclus 95 patients : 46 pendant la première phase et 49 durant la seconde. L'âge moyen était de 70,2 ans. Les femmes représentaient 54,7 % de l'effectif. La pratique de l'activité physique à 6 mois était significativement plus intense chez les sujets ayant bénéficié du conseil minimal ($p < 0,001$). Parmi ces derniers, 36,2 % pratiquaient une activité intense, 51,0 % une activité modérée et 12,8 % une activité faible. Comparativement, 9,1 % des sujets non conseillés avaient une pratique intense, 47,7 % une pratique modérée et 43,2 % une pratique faible. Conclusion Un conseil minimal délivré en fin de consultation pour renouvellement d'ordonnance favorise la pratique de l'activité physique à six mois." (Présentation auteurs)

En ligne (accès restreint)

Sources et ressources "public spécialisé"

Certification «Prescri'Forme» des structures de dispensation d'activité physique adaptée

- Certification «Prescri'Forme» des structures de dispensation d'activité physique adaptée. Disponible à l'adresse : <http://www.iledefrance.ars.sante.fr/certification-prescriforme-des-structures-de-dispensation-dactivite-physique-adaptee>

"La DRJSCS d'Île-de-France et l'Agence Régionale de Santé (ARS) publient, dans le cadre du dispositif «Prescri'Forme», un cahier des charges pour la certification des structures proposant une pratique d'activité physique adaptée aux personnes souffrant d'affection de longue durée, d'hypertension artérielle ou d'obésité." (Présentation éditeur)

1 fichier .pdf (648 Ko ; 19 p.)

En ligne Le document

Dossiers documentaires : La prévention, miroir de la société

- AFFELTRANGER, Bastien. *Dossiers documentaires : La prévention, miroir de la société*. SFSP [en ligne]. Disponible à l'adresse : <http://www.sfsp.fr/content-page/111-dossiers-documentaires/3095-prevention>

Dossier documentaire proposant de nombreuses sources et ressources autour de la thématique « Fonction première d'une politique de santé publique – et pilier de la Stratégie Nationale de Santé – la prévention est aussi un miroir de la société. » Sont listés (avec liens actifs) : chartes, déclarations ; textes de loi ; plans, programmes ; avis,rapports ; publications,communiqué de de presse , prises de position ; actes ; liens utiles.

En ligne

Le site Ciqual fait peau neuve !

- ANSES. Le site Ciqual fait peau neuve ! Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Disponible à l'adresse : <https://www.anses.fr/fr/content/le-site-ciqual-fait-peau-neuve-0>

"Le nouveau site internet dédié à la table Ciqual de l'Anses, base de données de référence sur la composition nutritionnelle des aliments, est désormais en ligne. De nouvelles fonctionnalités permettront aux utilisateurs du site Ciqual, dont l'interface a été totalement repensée, d'accéder plus rapidement à leur recherche et de s'abonner aux mises à jour de la table. De plus, 180 aliments ont également été intégrés en 2017 : ainsi, la table contient désormais les données de composition nutritionnelle de plus de 2800 aliments, ce qui fait d'elle l'une des tables les plus complètes en Europe. La connaissance de la composition nutritionnelle des aliments est essentielle à l'Anses pour réaliser des évaluations de risques dans le domaine de la nutrition. Ainsi, l'Agence, via son Observatoire des aliments, collecte en permanence des données auprès des opérateurs, distributeurs et interprofessions, et conduit annuellement des programmes d'échantillonnage et d'analyse. Toutes ces données sont intégrées dans la base de données française de référence sur la composition nutritionnelle des aliments qui permet de publier la table Ciqual, accessible sur internet. Une nouvelle version du site Ciqual a été mise en ligne ce jour. Grâce à une ergonomie entièrement revue, ainsi qu'une interface totalement repensée, tout a été mis en œuvre pour faciliter les recherches et l'utilisation des données de la table Ciqual par les médecins, diététiciens, nutritionnistes, professionnels de l'agroalimentaire, et autres utilisateurs qui s'intéressent à la composition de leurs aliments. Un moteur de recherche plus performant, la possibilité de filtrer les résultats par groupe d'aliments, ou encore d'exporter les fiches des aliments, d'accéder aux sources de données, sont les principales nouveautés du site. De plus, après une mise à jour majeure réalisée en 2016, qui faisait de Ciqual l'une des tables de composition nutritionnelle les plus complètes d'Europe, 180 aliments ont été intégrés en 2017 : désormais, la table Ciqual fournit le profil nutritionnel détaillé en 61 constituants de plus de 2800 aliments. Dernière nouveauté, il est désormais possible de s'abonner aux mises à jour de la table Ciqual. Grâce aux données de la table Ciqual et aux résultats des études de consommation alimentaire qu'elle mène régulièrement (études INCA), l'Agence dispose des connaissances sur les apports nutritionnels de la population française indispensables pour orienter les politiques publiques en matière de nutrition. La table Ciqual 2017 est consultable gratuitement et intégralement téléchargeable. L'ensemble des données est mis à disposition via le site internet Ciqual et disponible en OpenData." (Présentation éditeur)

Présentation En ligne

Accès gratuits aux piscines et salles de sport pour réduire les inégalités sociales de santé ?

- HIGGERSON, James, HALLIDAY, Emma, ORTIZ-NUNEZ, Aurora, BROWN, Richard et BARR, Ben, 2018. Impact of free access to leisure facilities and community outreach on inequalities in physical activity: a quasi-experimental study. *J Epidemiol Community Health*. 1 mars 2018. Vol. 72, n° 3, pp. 252-258. DOI 10.1136/jech-2017-209882. Disponible à l'adresse : <http://jech.bmj.com/content/72/3/252Background>
- Accès gratuits aux piscines et salles de sport pour réduire les inégalités sociales de santé ?, 2018. *Activités physiques (adaptées)*... Disponible à l'adresse : <https://actiphysetc.wordpress.com/2018/03/12/acces-gratuits-aux-piscines-et-salles-de-sport-pour-reduire-les-inegalites-sociales-de-sante/>

« Les inégalités sociales de santé touchent aussi l'activité physique des personnes. À titre d'exemple, lorsqu'on divise la population anglaise en cinq niveaux en fonction des revenus, 76 % des plus aisés ont un niveau d'AP équivalent aux recommandations contre seulement 55 % dans la catégorie des personnes les moins aisées. Dans ce cadre, des chercheurs en santé publique pensent que faciliter l'accès à des infrastructures d'AP de loisirs pourrait briser cette inégalité (Higgerson, Halliday, Ortiz-Nunez, Brown, & Barr, 2018). » (Présentation auteur)

En ligne

Augmenter l'activité physique par des stratégies de 'nudging' : peu de preuves scientifiques disponibles

- BERNARD, Paquito, 2017. Augmenter l'activité physique par des stratégies de 'nudging' : peu de preuves scientifiques disponibles. *Activités physiques (adaptées)*... 15 novembre 2017. Disponible à l'adresse : <https://actiphysetc.wordpress.com/2017/11/14/augmenter-lactivite-physique-par-des-strategies-de-nudging-peu-de-preuves-scientifiques-disponibles/>

« La question de l'économie comportementale, plus particulièrement d'une de ses sous-composantes très médiatisée est le nudging ou l'incitation 'douce'. » (Présentation auteur)

En ligne

Les jeunes aiment le sport... de préférence sans contrainte

- MULLER, Jorg, 2018. Les jeunes aiment le sport... de préférence sans contrainte. *Consommation et modes de vie*. février 2018. N° 297.

"Alors que, selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, la décennie précédente a été marquée par une diminution de l'activité physique des jeunes enfants et adolescents, les jeunes adultes semblent au contraire de plus en plus friands d'activités sportives. Le baromètre Crédoc/UCPA confirme que le sport fait à la fois partie intégrante de la culture quotidienne des jeunes et qu'il prend de l'ampleur. La musculation-fitness, la course à pied et les sports collectifs sont les disciplines qu'ils affectionnent le plus. Mais les jeunes ne se focalisent pas sur une seule activité : la moyenne est proche de trois. À la recherche du bien-être individuel et des bienfaits pour la santé, ils se tournent de plus en plus vers une pratique peu encadrée : un sur deux fait du sport à son domicile, une tendance en très forte augmentation. Cela correspond à une désaffection pour les sports en club ou dans d'autres structures qui peuvent générer plus de contraintes. « Avoir du temps » reste pour les jeunes le principal critère pour faire du sport. Des événements réduisant le temps libre (un premier travail, le début des études, un séjour prolongé loin de chez soi...) conduisent souvent à une réduction de leur pratique. (Présentation auteur)

2 fichiers .pdf (447 Ko ; 4 p.) + infographie (3,7 Mo)

En ligne

Le document

Vivifrail : le guide pratique pour la prescription d'un programme d'activités physiques pour la prévention de la fragilité et des chutes chez le sujet âgé

- *Vivifrail : le guide pratique pour la prescription d'un programme d'activités physiques pour la prévention de la fragilité et des chutes chez le sujet âgé*, 2017. ISV, Institut des Sciences du Vieillessement et de Prévention de la Dépendance. Disponible à l'adresse : <https://www.ensembleprevenonsladependance.fr/non-classe/vivifrail-guide-pratique-prescription-dun-programme-dactivites-physiques-prevention-de-fragilite-chutes-chez-age/>

"Après 65 ans, une détérioration de la force et de la masse musculaire, de l'endurance cardio-vasculaire et de l'équilibre entraîne une diminution des activités de la vie quotidienne, un plus grand risque de chutes et une perte de l'indépendance, entre autres. L'inactivité physique et la sédentarité sont l'un des principaux facteurs de perte et détérioration de la fonction musculaire. [...] Ce guide regroupe un ensemble d'exercices qui, en fonction du niveau d'aptitude fonctionnelle du sujet âgé (incapacité sévère, incapacité modérée et légère incapacité, évaluée conformément à la notation SPPB et la vitesse de marche), permettent de travailler : la force et la puissance aussi bien des bras que des jambes ; l'équilibre et la marche afin d'éviter les chutes ; la souplesse ; l'endurance à travers les exercices cardio-vasculaires. Tous les exercices décrivent le processus, les indications de commencement, fréquence et progrès pour pouvoir réaliser un suivi correct des exercices prescrits au patient et améliorer sa santé. N'oubliez pas d'adopter une alimentation saine et si possible, faire attention à l'alimentation avant, et plus particulièrement après l'activité physique afin d'assurer une plus grande efficacité du programme d'entraînement. (issue de la préface du guide)." (Présentation éditeur)

3 fichiers .pdf (2,8 Mo ; 68 p.) (812 Ko ; 1 p.) (1,2 Mo ; 2 p.)

Le guide

Le poster

La brochure

Bien vieillir : équilibre et prévention des chutes

- LEMARCHAND, Martine, 2017. *Bien vieillir : équilibre et prévention des chutes*. [auto-édition]. Disponible à l'adresse : <http://www.gymdoucesenior.fr/mes-livres/bien-vieillir-equilibre-et-prevention-des-chutes/>

« Vous trouverez dans ce guide : - Des explications claires et précises pour comprendre la notion d'équilibre et de chutes. - Des conseils pratiques pour aménager son logement et des recommandations pour corriger certains facteurs de risque. - Des fiches d'activités physiques adaptées avec des mises en situation détaillées et photographées lors de cours ou d'atelier équilibre (115 fiches près de 300 exercices et 700 photos). » (Présentation auteur)

Site de l'auteur

Sources et ressources "grand public" : pages et sites Web, articles de presse, émission de radio, etc.

Sport sur ordonnance. Un député propose une prise en charge par la Sécu

- MIRKOVIC, Philippe, 2018. Sport sur ordonnance. Un député propose une prise en charge par la Sécu. *Ouest-France.fr*. 31 janvier 2018. Disponible à l'adresse : <https://www.ouest-france.fr/sante/sport-sur-ordonnance-un-depute-propose-une-prise-en-charge-par-la-secu-5536187>
- Conclusions de la mission « sport sur ordonnance » - Mercredi 31 janvier 2018, 2018. [en ligne]. [mp4]. Disponible à l'adresse : http://videos.assemblee-nationale.fr/video.5481792_5a7183130982f.commission-des-affaires-sociales--conclusions-de-la-mission-sport-sur-ordonnance-31-janvier-2018

« Depuis mars 2017, les médecins peuvent prescrire la pratique du sport à des patients souffrant de maladies chroniques. Un dispositif globalement apprécié mais complexe à mettre en œuvre. Et surtout financé quasi intégralement par les collectivités, donc déployé de façon inégale sur le territoire. Le député LREM de Moselle, Belkhir Belhaddad, vient de faire un premier bilan. L' élu préconise, entre autres, une prise en charge des séances d'activité physique adaptée par la sécurité sociale. » (Présentation auteur)

[Site du journal](#) [Vidéo en ligne](#)

En Suède, des entreprises rendent le sport obligatoire au travail

- En Suède, des entreprises rendent le sport obligatoire au travail, 2018. *Le Huffington Post*. Disponible à l'adresse : https://www.huffingtonpost.fr/2018/02/28/en-suede-des-entreprises-rendent-le-sport-obligatoire-au-travail_a_23373032/

« Objectif affiché : productivité, rentabilité et convivialité. VIE DE BUREAU - Profiter de sa pause déjeuner pour faire un peu de sport n'a rien d'étonnant dans beaucoup de pays occidentaux. Mais en Suède, des employeurs poussent cette pratique à l'extrême en rendant le sport obligatoire au travail. » (Présentation auteur)

[En ligne](#)

Le « nudge » ou l'art subtil d'encourager l'activité physique

- CABUT, Sandrine, 2017. Le « nudge » ou l'art subtil d'encourager l'activité physique. *Le Monde, cahier Science et médecine*. 6 décembre 2017. pp. 6. Disponible à l'adresse : http://www.lemonde.fr/sciences/article/2017/12/05/le-nudge-ou-l-art-subtil-d-encourager-l-activite-physique_5225005_1650684.html

« Ces incitations douces destinées à faire adopter un comportement recherché sans le contraindre, aussi appelé « nudging », est-il efficace pour encourager à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur au boulot ? » (Présentation auteur)

[En ligne \(accès restreint\)](#)

La sédentarité un « serial killer » qui cache bien son jeu

- La sédentarité un « serial killer » qui cache bien son jeu, 2018. *Le Figaro santé*. pp. 10.

"Selon l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), le seul fait d'être assis plus de trois heures par jour est déjà responsable de 3,8 % des décès, toutes causes confondues et quel que soit le niveau d'activité physique en parallèle! Le problème est que ce seuil des trois heures assis est largement dépassé et ne cesse de croître: chez les quadragénaires, le temps passé sans bouger (dans les transports, au bureau, devant leur téléviseur, etc.) est estimé à douze heures lors d'une journée de travail et à neuf lors d'une journée de congé! " (Présentation auteur)

[En ligne \(accès restreint\)](#)

Les « dangers » de la sédentarité

- Les « dangers » de la sédentarité, 2018. France Inter. *La tête au carré*. Disponible à l'adresse : <https://www.franceinter.fr/emissions/la-tete-au-carre/la-tete-au-carre-18-janvier-2018>

Dans cette émission de radio est abordée la sédentarité des enfants. « La condition physique de nos enfant s'est dégradée. Nombres d'entre eux souffrent d'embonpoint et ne pratiquent aucune activité physique. Les spécialistes de la petite enfance tirent la sonnette d'alarme car nos enfants sont en danger. » (Présentation éditeur)

[En ligne](#)

Activité physique adaptée pendant un cancer

- CENTRE LÉON BÉRARD. Activité physique adaptée pendant un cancer : le témoignage d'une patiente [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=dGqRFXQzyDE>
- CENTRE LÉON BÉRARD. Activité physique adaptée pendant un cancer pour les adolescents et jeunes adultes [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=dGqRFXQzyDE>.

2 vidéos témoignages.

"Continuer l'activité physique durant un cancer est essentiel, tant pour la réduction des effets secondaires (comme la fatigue) que pour la prévention d'un second cancer." (Présentation éditeur)

[En ligne](#) [En ligne](#)



Retrouvez-nous sur le site Internet du pôle ressources

Actualité, agenda, ressources documentaires, information du réseau...

[Cliquez](#)



Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être
CREPS Auvergne Rhône-Alpes / Vichy
2 route de Charmeil - BP 40013
03321 BELLERIVE-SUR-ALLIER Cedex
04 70 59 52 79
pole-sante@creps-vichy.sports.gouv.fr
pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr



Directeur de la publication : Jacques Bigot | Création graphique : Christelle Bayon
Crédit photos : CanStockPhoto | CREPS Vichy Auvergne

[Version en ligne](#) | [Vie privée et mentions légales](#)

©2018 Pôle Ressources National Sport-Santé-Bien-Être. Tous droits réservés.